ಶ್ರೀರಾಮದೂತಾಯ ನಮಃ

ಅಷ್ಟ ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು

(ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ, ನವಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಮಂತ್ರ
ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಸಹಿತ)

ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ ಕ್ರಮ

ಲೇಖಕರು :
ಶ್ರೀ ಪಿ. ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು, ನವವೃಂದಾವನ

ವಾಸುದೇವಪದಸಂತತಸಂಗೀ
ಆನಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
25, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004

ಶ್ರೀರಾಮದೂತಾಯ ನಮಃ

ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು

(ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ, ನವಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಮಂತ್ರ
ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಸಹಿತ)

ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ ಕ್ರಮ

ಲೇಖಕರು :
ಶ್ರೀ ಪಿ. ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು, ನವವೃಂದಾವನ

ವಾಸುದೇವಪದಸಂತತಸಂಗೀ
ಆನಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
25, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004

'ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು : ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ ಕ್ರಮ' ನವವೃಂದಾವನದ
ಶ್ರೀ ಪಿ. ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರಿಂದ (ಪುಟಗಳು viii + 120)
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ವಾಸುದೇವಪದಸಂತತಸಂಗೀ, ಆನಂದ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
25, ಗಾಂಧಿಬಜಾರ್, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು-560004

ಬೆಲೆ : ರೂ. 60=00 (ಪ್ರತಿಗಳು 500)

ಮುದ್ರಕರು :
ಸುರಭಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-3.

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಪಾದರಾಜ ಮಠಾಧೀಶರಾದ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರ

ಅನುಗ್ರಹ ವಚನ

ನಮಗೆ ಪ್ರಿಯರಾದ ಶ್ರೀಶಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೆ ನಾರಾಯಣಸ್ಮರಣಪೂರ್ವಕ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದ ಸಂದೇಶ.

'ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರ'ವೆಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಿ|| ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು ಸಜ್ಜನರ ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯ ಬೇಕಾದ ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು ಗುರುಮಂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಚ್ಚು ಹಾಕಿಸಿ ಬಹಳ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿದ ಪ್ರತಿಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದ್ದರಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಆ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ - ಆ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿಸಿ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ (32 ಅಕ್ಷರದ್ದು); ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿಸಿ ಅವರ ಗುರುಗಳಾದ ದಿ|| ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ - ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅಚ್ಚು ಮಾಡಿಸಿ - ಸಜ್ಜನರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಸಜ್ಜನರು ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥ ಕರ್ತೃಗಳ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇವರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಭಗವತ್ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ಮೂರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹಯವದನ ರಂಗವಿಠಲಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಗೋಪೀನಾಥ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣೆಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೊಕ್ಕಾಂ — ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿತೀರ್ಥರು

5-11-2000

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ (ಸೋಸಲೆ) ವ್ಯಾಸರಾಜಮಠಾಧೀಶರಾದ

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾವಾಚಸ್ಪತಿತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರ

ಅನುಗ್ರಹ ವಚನ

ಶ್ರೀ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಮೂಲ ಮಹಾ ಸಂಸ್ಥಾನ-
॥ಶ್ರೀ ರಾಜೇಂದ್ರತೀರ್ಥರ ಪೂರ್ವಾದಿ ವಂಶ॥
-ಈ ಪ್ರಚಾರ-ಸಾತ್ವಿಕರಿಗೆ. ಭೂಷಣವಾದುದು-

ಅಷ್ಟ ಮಹಾ ಮಂತ್ರಗಳು ಜಪಿಸುವರಿಗೆ.
ಶ್ರೀ ಹರಿಗುರುಗಳ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣ
ಏಕಾದಶ್ಯಾದಿ ವ್ರತನಿಷ್ಠತೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ-
ಇದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಹರಿಪ್ರೀತಿಯಾಗುವುದು.

ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜಮಠ } ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾವಾಚಸ್ಪತಿತೀರ್ಥರು
ಸೋಸಲೆ }.

13.11.2008.

ಪ್ರಕಾಶಕರ ನುಡಿ

ಇದೀಗ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ "ಅಷ್ಟ ಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು" ಗ್ರಂಥವನ್ನು ನವವೃಂದಾವನದ ಶ್ರೀ ಪಿ. ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರು ಕೆಲವು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈಗಾಗಲೇ ಇದೇ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೇಶ್ವರದ ಮಂತ್ರಾಲಯ ಪಾದಯಾತ್ರಾ ಸಂಘದವರಿಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪೀಠಿಕೆಯೊಡನೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವುದು ಕೇವಲ ಅನುಷ್ಠಾನ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ. ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಪಮಾಡುವಾಗ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಗಾಗ ನೋಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತೆರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು, ದಪ್ಪ ಅಕ್ಷರ, ದಪ್ಪ ಕಾಗದ, ಸೆಕ್ಷನ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಅಕ್ಷರದ ನೃಸಿಂಹ ಮಂತ್ರ ಜಪ, ಹಾಗೂ ನವಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೋಷರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ದೋಷಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವಾಚಕರು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಹರಿಗುರುಗಳ ಕೃಪೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರ ನಾಮಬಲವು ನಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಕಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಪರಮಪೂಜ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಪಾದರಾಜ ಮಠಾಧೀಶರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಮಠಾಧೀಶರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾವಾಚಸ್ಪತಿತೀರ್ಥರು ತಮ್ಮ ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಿರುಮಲೆಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಶ್ರೀ ಡಿ. ಪ್ರಹ್ಲಾದಾಚಾರ್ಯರು ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿತ್ತು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪೂರ್ವಕ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು

''ವಾಸುದೇವಪದಸಂತತಸಂಗೀ'' ಮೂಲಕ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಡೂರಿನ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ಪಿ. ನಾಗರಾಜರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು ತ್ಯಾಗರಾಜನಗರದ ಶ್ರೀ ಜಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ಬಸವನಗುಡಿಯ ಶ್ರೀ ಜಿ. ನರಸಿಂಹಮೂರ್ತಿಗಳು ವಿಶೇಷ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರಿಗೆ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನೆರವು ನೀಡಿರುವವರ ಹೆಸರನ್ನು ಪುಟಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತಾಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮುದ್ರಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನಿತ್ತು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ಬಿ. ಶ್ರೀನಾಥ್, ಹಾಗೂ ಡಿ.ಟಿ.ಪಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮ, ಶ್ರದ್ಧೆಗಳಿಂದ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಎಂ. ಜಿ. ಬಾಲಕೃಷ್ಣ ಅವರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಇದು ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಂತಹ ಸಹಕಾರವಾದರೆ, ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸದೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ ಅನೇಕ ಮಿತ್ರರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣತೀರ್ಥರ ಲೇಖನವೆಂದರೇ ಪವಿತ್ರವಾದುದೆಂದುಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿರುವ ವಾಚಕರ ಸಹಕಾರವನ್ನಂತೂ ನಾವು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥರ ದ್ವಿತೀಯ ವರ್ಷದ ಪುಣ್ಯ ದಿನವಾದ ವಿಕ್ರಮ ಸಂವತ್ಸರದ ಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷ ಶುಕ್ಲ ತ್ರಯೋದಶಿ - ಶ್ರೀಮದ್ಧನುಮದ್ ವ್ರತದಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕ ಸಮರ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

9-12-2000 **ಹೆಚ್. ಪಿ. ಶ್ರೀಶಮೂರ್ತಿ**

ಸ್ಥಿರವಾರ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜ ಸ್ತೋತ್ರಮ್	1
ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪಗದ್ಯಮ್	5
ಗುರುಮಂತ್ರ	14
ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸಕ್ರಮ	21
ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸಕ್ರಮ	24
ಹಂಸಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	29
ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು	
1. ಪ್ರಣವಮಹಾಮಂತ್ರ	35
2. ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ (ಅಥವಾ ಮೂಲಮಂತ್ರ)	40
3. ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ	47
4. ವಾಸುದೇವದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ	53
5. ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರ	61
6. ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾಮಹಾಮಂತ್ರ	74
7. ಪುರುಷಸೂಕ್ತಮಹಾಮಂತ್ರ	81
8. ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ	87
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ	94
ನವಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಸರಾಜಮಂತ್ರ	100
ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	108
ಗುರುಮಂತ್ರ (ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ)	114

ಶ್ರೀಮದ್ಧನುಮದ್ಭೀಮ ಮಧ್ವಾಂತರ್ಗತ ರಾಮಕೃಷ್ಣವೇದವ್ಯಾಸಾತ್ಮಕ
ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀಹಯಗ್ರೀವಾಯ ನಮಃ

ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳು

ಶ್ರೀ ವಿಜಯೀಂದ್ರತೀರ್ಥ ವಿರಚಿತ

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಸ್ತೋತ್ರಮ್

ವಸಂತ ತಿಲಕಾ

ವಂದೇ ಮುಕುಂದಮರವಿಂದಭವಾದಿವಂದ್ಯಂ
ಇಂದಿಂದಿರಾಪ್ರತಿತ-ಮೇಚಕಮಾಕಟಾಕ್ಷಮ್ ।
ಬಂದೀಕೃತಾಮರ-ಮಮಂದಮತಿಂ ವಿದದ್ಯಾ-
ದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಹೃದಯಾಂಬುಜ-ಮತ್ತಭೃಂಗಃ 1

ಇಂದ್ರವಜ್ರಾ

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸಯೋಗೀ ಹರಿಪಾದರಾಗೀ
ಭಕ್ತಾತಿಪೂಗೀ ಹಿತದಕ್ಷಸದ್ಗೀಃ ।
ತ್ಯಾಗೀ, ವಿರಾಗೀ ವಿಷಯೇಷು ಭೋಗೀ
ಮುಕ್ತೌ ಸದಾ ಗೀತಸುರೇಂದ್ರಸಂಗೀ 2

ಉಪಜಾತಿಃ

ಲಕ್ಷ್ಮೀಶಪಾದಾಂಬುಜಮತ್ತಭೃಂಗಃ
ಸದಾ ದಶಪ್ರಜ್ಞನಯಪ್ರಸಂಗಃ ।
ಅದ್ವೈತವಾದೇ ಕೃತಮೂಲಭಂಗೋ
ಮಹಾವ್ರತೀಶೋ ವಿಷಯೇಷ್ವಸಂಗಃ 3

ಸದಾ ಸದಾಽಽಯತ್ತಮಹಾನುಭಾವೋ
ಭಕ್ತಾಘತೂಲೋಚ್ಚಯ-ತೀವ್ರದಾವಃ ।

ದೌರ್ಜನ್ಯವಿಧ್ವಂಸನ-ದಕ್ಷರಾವಃ
ಶಿಷ್ಯಾಂಶ್ಚ ಯೋ ಯಚ್ಛತಿ ದಿವ್ಯಗಾವಃ 4

ಅದ್ವೈತದಾವಾನಲಕಾಲಮೇಘೋ
ರಮಾರಮಸ್ನೇಹ-ವಿದಾರಿತಾಘಃ ।
ವಾಗ್‌ವೈಖರೀನಿರ್ಜಿತ-ಸಜ್ಜನೌಘೋ
ಮಾಯಾಮತವ್ರಾತಹಿಮೇ ನಿದಾಘಃ 5

ಮಧ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದುಗ್ಧಾಬ್ಧಿ – ವೃದ್ಧಿಪೂರ್ಣಕಲಾಧರಃ ।
ವ್ಯಾಸರಾಜಯತೀಂದ್ರೋ ಮೇ ಭೂಯಾದೀಪ್ಸಿತ-ಸಿದ್ಧಯೇ 6

ಯನ್ನಾಮಗ್ರಹಣಾದೇವ ಪಾಪರಾಶಿಃ ಪಲಾಯತೇ ।
ಸೋಽಯಂ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸಯೋಗೀಂದ್ರೋ ನಿಹಂತು ದುರಿತಾನಿ ನಃ 7

ಉಪಜಾತಿ ವೃತ್ತ

ಯನ್-ಮೃತ್ತಿಕಾದರ್ಶನಮಾತ್ರಭೀತಃ
ಕ್ವಚಿತ್ ಪಿಶಾಚ-ಸ್ತದನುವ್ರತೇಭ್ಯಃ ।
ದತ್ವಾ ಧನಂ ವಾಂಛಿತಮಾಪ್ಯ ತಸ್ಯ
ತ್ವೈವಾರ್ಗ ಜಿತೋಽಯಾ-ದಚಿರೇಣ ಮುಕ್ತಿಮ್ 8

ಯತ್ಕೌಶಿಕಾನಾಸಿಕಾಕ್ತ – ಜಲಾನ್ನಿಶ್ಶಂಕಿತೇ ನರೇ।
ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಮಹಾನಪಿ ಸ್ಪ್ರಷ್ಟುಂ ನಾಶಕತ್ ತ್ವಾಮಿಹಾಶ್ರಯೇ 9

ದ್ವಾತ್ರಿಂಶತ್‌ಸಪ್ತಶತಕ–ಮೂರ್ತೀರ್ ಹನುಮತಃ ಪ್ರಭೋಃ ।
ಪ್ರತಿಷ್ಠಾತಾ ಸ್ಮೃತಿಖ್ಯಾತ–ಸ್ತಂ ಭಜೇ ವ್ಯಾಸಯೋಗಿನಮ್ 10

ಸೀಮಾನಂ ತತ್ರ ತತ್ರೈತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರೇಷು ಚ ಮಹಾಮತಿಃ।
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪ್ಯಾಥ ಮರ್ಯಾದಾಂ ಲಬ್ಧವಾಂ-ಸ್ತಮಿಹಾಶ್ರಯೇ 11

ಮಧ್ವದೇಶಿಕಸಿದ್ಧಾಂತ-ಪ್ರವರ್ತಕ-ಶಿಖಾಮಣಿಃ।
ಸೋಽಯಂ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸಯೋಗೀಂದ್ರೋ ಭೂಯಾದೀಪ್ಸಿತಸಿದ್ಧಯೇ 12

ಭೂತಪ್ರೇತಪಿಶಾಚಾದ್ಯಾ ಯಸ್ಯ ಸ್ಮರಣಮಾತ್ರತಃ ।
ಪಲಾಯಂತೇ ಶ್ರೀನೃಸಿಂಹ-ಸ್ಥಾನಂ ತಮಹಮಾಶ್ರಯೇ 13

ವಾತಜ್ವರಾದಿರೋಗಾಶ್ಚ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಯಮುಪಸೇವಿನಃ ।
ದೃಢವ್ರತಸ್ಯ ನಶ್ಯಂತಿ ಪಿಶಾಚಾಶ್ಚ ತಮಾಶ್ರಯೇ 14

ತಾರಪೂರ್ಣಂ ಬಿಂದುಯುಕ್ತ–ಪ್ರಥಮಾಕ್ಷರಪೂರ್ವಕಮ್ ।
ಚತುರ್ಥ್ಯಂತಂ ಚ ತನ್ನಾಮ ನಮಶ್ಶಬ್ದಾಂತಭೂಷಿತಮ್ 15

ಪಾಠಯಂತಂ ಮಧ್ವನಯಂ ಮೇಘಗಂಭೀರಯಾ ಗಿರಾ ।
ಧ್ಯಾಯನ್ನಾವರ್ತಯೇದ್ಯಸ್ತು ಭಕ್ತ್ಯಾ ಮೇಧಾಂ ಸ ವಿಂದತೇ 16

ರತ್ನಸಿಂಹಾಸನಾರೂಢಂ ಚಾಮರೈರಭಿವೀಜಿತಮ್ ।
ಧ್ಯಾಯನ್ನಾವರ್ತತೇ ಯಸ್ತು ಮಹತೀಂ ಶ್ರಿಯಮಾಪ್ನುಯಾತ್ 17

ಪ್ರಹ್ಲಾದಸ್ಯಾವತಾರೋऽಸೌ – ವಿಂದ್ರಸ್ಯಾನು-ಪ್ರವೇಶವಾನ್ ।
ತೇನ ತತ್ಸೇವಿನಾಂ ನ ಣಾಂ ಸರ್ವಮೇತದ್ ಭವೇದ್ ಧ್ರುವಮ್ 18

ನಮೋ ವ್ಯಾಸಮುನೀಂದ್ರಾಯ ಭಕ್ತಾಭೀಷ್ಟಪ್ರದಾಯಿನೇ ।
ನಮತಾಂ ಕಲ್ಪತರವೇ ಭಜತಾಂ ಕಾಮಧೇನವೇ 19

ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರೋ ಮಹ್ಯಂ ತ್ವತ್ಪಾದಾಂಬುಜಸೇವನಾತ್ ।
ದುರಿತಾನಿ ವಿನಶ್ಯಂತು ಯಚ್ಛ ಶೀಘ್ರಂ ಮನೋರಥಾನ್ 20

ಶಾರ್ದೂಲವಿಕ್ರೀಡಿತವೃತ್ತ

ಯೋ ವ್ಯಾಸತ್ರಯಸಂಜ್ಞಕಾನ್ ದೃಢತರಾನ್ ಮಧ್ವಾರ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥಕಾನ್ ।
ರಕ್ಷದ್ವಜ್ರಶಿಲಾಕೃತೀನ್ ಬಹುಮತಾನ್ (ಬಹುತರಾನ್) ಕೃತ್ವಾ ಪರೈರ್ದುಸ್ತರಾನ್॥
ಪ್ರಾಯಚ್ಛನ್ನಿಜಪಾದಯುಗ್ಮ – ಸರಸೀಜಾಸಕ್ತನ ಣಾಂ ಮುದಾ।
ಸೋऽಯಂ ವ್ಯಾಸಮುನೀಶ್ವರೋ ಭವತು ಮೇ ತಾಪತ್ರಯಕ್ಷಾಂತಯೇ 21

ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಮಧ್ವಭಕ್ತೋ ವ್ಯಾಸಶಿಷ್ಯ - ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞಮತಾನುಗಃ ।
ವ್ಯಾಸರಾಜ-ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠಃ ಪಾತು ನಃ ಕೃಪಯಾ ಗುರುಃ 22

ವ್ಯಾಸರಾಜೋ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಇತಿ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಸದಾ ಜಪನ್ (ಪಠನ್)।
ಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವದುಃಖೇಭ್ಯ-ಸ್ತದಂತರ್ಯಾಮಿಣೋ ಬಲಾತ್ 23

ಸ್ತುವನ್ನನೇನ ಮಂತ್ರೇಣ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ಧೀಮತೇ ।
ಅಭಿಷೇಕಾರ್ಚನಾದೀನ್ ಯಃ ಕುರುತೇ ಸಹಿ ಮುಕ್ತಿಭಾಕ್ 24

ಗುರುಭಕ್ತ್ಯಾ ಭವೇದ್ವಿಷ್ಣು-ಭಕ್ತಿರವ್ಯಭಿಚಾರಿಣೀ ।
ತಯಾ ಸರ್ವಂ ಲಭೇದ್ ಧೀಮಾಂ—ಸ್ತಸ್ಮಾದೇತತ್ ಸದಾ ಪಠೇತ್ 25

ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪಕ್ರಮ
ಹಾಗೂ
ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಜಪ ಕ್ರಮವನ್ನು
ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ವಿರಚಿತ

ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪ ಗದ್ಯಮ್

ಪೀಠಿಕೆ

ಪಾಠಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಈ ಗದ್ಯದ ಒಟ್ಟು ಭಾವ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ರಾಯರಿಂದ ರಚಿತವಾದ ಈ ಗದ್ಯವನ್ನು ಕ-ಖ-ಗ-ಘ-ಙ ಎಂದು ಐದು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಕ' ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ವಿಶೇಷಣಗಳೇ; ಇವೆಲ್ಲ ಷಷ್ಠೀಬಹುವಚನಾಂತವಾಗಿವೆ; ಇವು ಒಟ್ಟು ನಲವತ್ತು ಇವೆ. 'ಖ' ಭಾಗವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರಾಮಚಂದ್ರದೇವರ ವಿಶೇಷಣಗಳು; ಇವು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನಲವತ್ತೈದು ಆಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲ ವಿಶೇಷಣಗಳೂ ಸಂಬೋಧನಾರೂಪವಾಗಿವೆ. ಮುಂದಿನ 'ಗ' ಭಾಗವು ಸಂಕಲ್ಪದ ಪೂರ್ವಭಾಗವಾಗಿದೆ. 'ಘ' ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣದೇವರ ನಲವತ್ತು ವಿಶೇಷಣಗಳಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ತೃತೀಯಾ ಏಕವಚನಾಂತವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲ ವಿಶೇಷಣಗಳನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಸಂಖ್ಯಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಡೆಯ 'ಙ' ಭಾಗವೇ ಸಂಕಲ್ಪದ ಉತ್ತರಭಾಗವೂ ಮುಖ್ಯಭಾಗವೂ ಆಗಿದೆ.

'ಕ' ಭಾಗವು, ಇಂಥಾ ಮಹಾನುಭಾವರಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. 'ಖ' ಭಾಗವು ಇಂಥಾ ಮಹಿಮೋಪೇತನಾದ ಹೇ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರದೇವರೇ, ಎಂದು ಸಂಬೋಧನಾಪರವಾಗಿದೆ. 'ಗ' ಭಾಗವು, ನಿನ್ನಾಜ್ಞೆಯಿಂದ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪವಾಗಿದೆ. 'ಘ' ಭಾಗವು ಇಂಥಾ ಮಹತ್ತರ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣದೇವರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಡೆಯ 'ಙ' ಭಾಗವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಕಲ್ಪ – ನಿನ್ನ ಸ್ಮರಣಪೂರ್ವಕವಾಗಿ (ಪ್ರಾತಃ) ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೆದ್ದು (ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವವರೆಗೆ) ನಿನ್ನ ಪೂಜಾರೂಪವಾದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮ-ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮ-ಕಾಮ್ಯಕರ್ಮ ಎಂದು ಮೂರು ವಿಧವಾದ, ಇವತ್ತಿನ ಸಕಲ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ

ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನನಗೆ ತಿಳಿದಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನನ್ನ ಆಜ್ಞೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ಸಕಲ ಜನರಿಂದಲೂ ನೀನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿಸುವವನೆಂಬ ಅನುಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಹೇ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ! ನಿನ್ನಾಜ್ಞೆಯಿಂದ ನಿನ್ನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾಗಿ ಇವತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದಾರಭ್ಯ ಮಲಗುವವರೆಗೂ ನಿನ್ನ ಪೂಜಾ-ರೂಪವಾದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ನಾನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಪರಿವಾರದಿಂದಲೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದೇ ಈ ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪದ ಮುಖ್ಯ ಭಾವ.

ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪಗದ್ಯೇ ಯೇ ಮುಖ್ಯಭಾವಾ ನಿರೂಪಿತಾಃ ।
ತೇ ಸ್ಪಷ್ಟಂ ಸುಖಬೋಧಾಯ ವಿಷ್ಣುತೀರ್ಥೇನ ದರ್ಶಿತಾಃ ॥ ೧ ॥

ಸೇವಯಾಽತ್ಯಲ್ಪಯಾ ಹ್ಯೇವ ರಾಮಚಂದ್ರೋ ದಯಾಮಯಃ ।
ಪ್ರೀಯತಾಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾರ್ಯ - ಹೃದಿಸ್ಥೋ ಜಾನಕೀಪತಿಃ ॥ ೨ ॥

॥ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

ಕ) 1 ಲೌಕಿಕ-ವೈದಿಕ-ಭೇದಭಿನ್ನವರ್ಣಾತ್ಮಕ-ಧ್ವನ್ಯಾತ್ಮಕಾಶೇಷಶಬ್ದಾರ್ಥ, ಋಗಾದಿಸರ್ವವೇದಾರ್ಥ, ವಿಷ್ಣು-ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಪುರುಷಸೂಕ್ತಾರ್ಥ ಗಾಯತ್ರ್ಯರ್ಥ ವಾಸು-ದೇವ ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಧ್ಯಮಂತ್ರಾಂತರ್ಗತಾದ್ಯಷ್ಟಾಕ್ಷರಾರ್ಥ-ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ-ಮಂತ್ರಾರ್ಥ ವಾಸುದೇವದ್ವಾದ ಶಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಾಂತರ್ಗತಾಂತ್ಯಚತುರಕ್ಷರಾರ್ಥ ವ್ಯಾಹೃತ್ಯರ್ಥ ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಾರ್ಥ ಪ್ರಣವೋಪಾಸಕಾನಾಂ; 2 ಪಾಪಾವಿದ್ಧ-ದೈತ್ಯಪೂಗಾವಿದ್ಧ-ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಭಕ್ತ್ಯಾದ್ಯನಂತಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣ-ರಮಾವ್ಯತಿರಿಕ್ತ-ಪೂರ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧವ್ಯತಿರಿಕ್ತಾನಂತವೇದಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ

ಮುಖ್ಯತಮಾನಂತಜೀವನಿಯಾಮಕಾನಂತರೂಪ ಭಗವತ್ಕಾರ್ಯ-ಸಾಧಕ-ಪರಮದಯಾಳು-ಕ್ಷಮಾಸಮುದ್ರ-ಭಕ್ತವತ್ಸಲ-ಭಕ್ತಾಪರಾಧಸಹಿಷ್ಣು–ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾವತಾರಭೂತಾನಾಂ; 3 ಅಜ್ಞಜ್ಞಾನಾರ್ಥಿ-ಜ್ಞಾನಯೋಗ್ಯ-ಭಗವತ್ಕೃಪಾಪಾತ್ರಭೂತ ಸಲ್ಲೋಕಕೃಪಾಳು– ಬ್ರಹ್ಮರುದ್ರಾದ್ಯರ್ಥಿತಭಗವದಾಜ್ಞಾಂ ಶಿರಸಿ ಪರಮಾದರೇಣಾನರ್ಘ್ಯಶಿರೋರತ್ನವನ್ನಿಧಾಯ, ತಥಾಽಶೇಷ-ದೇವತಾಪ್ರಾರ್ಥನಾಂ ಹಾರವದ್ಧೃದಿ ನಿಧಾಯ ಸರ್ವಸ್ವಕೀಯ-ಸಜ್ಜನಾನುಗ್ರಹೇಚ್ಛಯಾ ಕರ್ಮಭುವ್ಯವತೀರ್ಣಾನಾಂ 4 ತಥಾವತೀರ್ಯ ಸಕಲಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಕರ್ತೄಣಾಂ; 5 ಸಕಲ-ದುರ್ಮತಭಂಜಕಾನಾಂ; 6 ಅನಾದಿತಃ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯ-ಪರಂಪರಾಪ್ರಾಪ್ತ ಶ್ರೀಮದ್ವೈಷ್ಣವಸಿದ್ಧಾಂತಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಕಾನಾಂ; 7 ಅತ ಏವ ಭಗವತ್ಪರಮಾನುಗ್ರಹಪಾತ್ರಭೂತಾನಾಂ; 8 ಸರ್ವದಾ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಭಗವತ್ಸನ್ನಿಧೌ ಪೂಜ್ಯಾನಾಂ; 9 ತಥಾ ಭಗವತಾ ದತ್ತವರಾಣಾಂ; 10 ದ್ವಾತ್ರಿಂಶಲ್ಲಕ್ಷಣೋಪೇತಾನಾಂ; 11 ತಥಾ ಸಮಗ್ರಗುರುಲಕ್ಷಣೋಪೇತಾನಾಂ; 12 ಅಸಂಶಯಾನಾಂ; 13 ಪ್ರಸಾದಮಾತ್ರೇಣ ಸ್ವಭಕ್ತಾಶೇಷಸಂಶಯಚ್ಛೇತ್ತೄಣಾಂ; 14 ಪ್ರಣವಾದ್ಯಶೇಷವೈಷ್ಣವಮಂತ್ರೋದ್ಧಾರಕಾಣಾಂ; 15 ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವವೈಷ್ಣವಮಂತ್ರಜಾಪಕಾನಾಂ; 16 ಸಂಸಿದ್ಧಸಪ್ತಕೋಟಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಾಣಾಂ; 17 ಭಗವತಿ ಭಕ್ತ್ಯತಿಶಯೇನ ಭಗವದುಪಾಸನಾರ್ಥಂ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ಗೃಹೀತರೂಪಾಣಾಂ; 18 ತತ್ರ ತತ್ರ ಪೃಥಕ್ ಪೃಥಕ್ ಭಗವತೋಽನಂತರೂಪೇಷು, ಪೃಥಕ್-ಪೃಥಕ್ವೇದೋಕ್ತ-ತದನುಕ್ತಭಾರತೋಕ್ತ-ತದನುಕ್ತಸಂಪ್ರ-ದಾಯಾಗತ-ಸ್ವೇತರ-ಸ್ವಾಭಿನ್ನತಯಾಪ್ಯಶೇಷಶಕ್ತಿವಿಶೇಷಾಭ್ಯಾಂ ಪೃಥಕ್ ವ್ಯವಹಾರವಿಷಯ-ಸರ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯೋಪೇತ-ನಿರವಧಿ-

ಕಾನಂತಾನವದ್ಯ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣಾನಂತ ಗುಣೋಪ-ಸಂಹರ್ತ್ರ್ಣಾಂ; 19 ತಥಾ ವೇದೋಕ್ತ ಸರ್ವಕ್ರಿಯೋಪ-ಸಂಹರ್ತ್ರ್ಣಾಂ; 20 ಏವಂ ಅನಂತರೂಪಾವಯವ-ಗುಣಕ್ರಿಯಾಜಾತ್ಯವಸ್ಥಾವಿಶಿಷ್ಟ ಭಗವದುಪಾಸಕಾನಾಂ; 21 ಪರಮದಯಾಳೂನಾಂ; 22 ಕ್ಷಮಾಸಮುದ್ರಾಣಾಂ; 23 ಭಕ್ತವತ್ಸ-ಲಾನಾಂ; 24 ಭಕ್ತಾಪರಾಧಸಹಿಷ್ಣೂನಾಂ; 25 ಸ್ವಭಕ್ತಾನ್ ದುರ್-ಮಾರ್ಗಾದುದ್ಧೃತ್ಯ ಸನ್ಮಾರ್ಗಸ್ಥಾಪಕಾನಾಂ; 26 ಸ್ವಭಕ್ತಂ ಮಾಮುದ್ದಿಶ್ಯ ಭಗವತಃ ಪುರಃ 'ಪರಮದಯಾಳೋ ಕ್ಷಮಾಸಮುದ್ರ ಭಕ್ತವತ್ಸಲ ಭಕ್ತಾಪರಾಧಸಹಿಷ್ಣೋ ತ್ವದಧೀನಂ ದೀನಂ ದೂನಂ ಅನಾಥಂ ಶರಣಾಗತಮೇನಮುದ್ಧರೇ'ತಿ ವಿಜ್ಞಾಪನಕರ್ತ್ರ್ಣಾಂ; 27 ಸರ್ವಜ್ಞಶಿರೋಮಣೀನಾಂ; 28 ಅಶೇಷಗುರ್ವಂತ-ರ್ಯಾಮಿಣಾಂ; 29 ಸದಾ ಭಗವತ್ಪರಾಣಾಂ; 30 ಭಗವತೋಽನ್ಯತ್ರ ಸರ್ವವಸ್ತುಷು ಮನಃಸಂಗರಹಿತಾನಾಂ; 31 ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವದಾ ಸರ್ವಾಕಾರ-ಸರ್ವಾಧಾರ-ಸರ್ವಾಶ್ರಯ- ಸರ್ವೋತ್ಪಾದಕ-ಸರ್ವಪಾಲಕ- ಸರ್ವಸಂಹಾರಕ- ಸರ್ವನಿಯಾಮಕ- ಸರ್ವಪ್ರೇರಕ-ಸರ್ವಪ್ರವರ್ತಕ- ಸರ್ವನಿವರ್ತಕ- ಯಥಾಯೋಗ್ಯಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾನಾಜ್ಞಾನಬಂಧಮೋಕ್ಷಪ್ರದ- ಸರ್ವಸತ್ತಾಪ್ರದ-ಸರ್ವಶಬ್ದವಾಚ್ಯ- ಸರ್ವಶಬ್ದಪ್ರವೃತ್ತಿನಿಮಿತ್ತ ಸರ್ವಗುಣಾತಿಪರಿ-ಪೂರ್ಣತಮ- ಸರ್ವದೋಷಾತಿದೂರ-ಸರ್ವಾಚಿಂತ್ಯ-ಸರ್ವೋತ್ತಮ-ಸರ್ವೇಶ್ವರ- ಸರ್ವಾತ್ಯಂತವಿಲಕ್ಷಣ-ಸ್ವಗತಭೇದವಿವರ್ಜಿತತ್ವಾದಿನಾ ಭಗವದ್-ದ್ರಷ್ಟ್ರೂಣಾಂ; 32 ಅಭಿಮಾನಾದಿ - ಸರ್ವದೋಷದೂರಾಣಾಂ; 33 ಅಸೂಯೇರ್ಷ್ಯಾದ್ಯಶೇಷಮನೋದೋಷನಿವರ್ತಕಾನಾಂ; 34 ನಿತ್ಯಾಪರೋಕ್ಷೀಕೃತ-ರಮಾಯುಕ್ತಾಶೇಷಭಗವದ್ರೂಪಾಣಾಂ; 35

ಅತ ಏವ ವಿಲೀನಾಶೇಷಪ್ರಕೃತಿಬಂಧಾನಾಂ; 36 ಅತ ಏವ ದೂರೋತ್ಸಾರಿತಾಶೇಷಾನಿಷ್ಟಾನಾಂ; 37 ಅತ ಏವಾಶೇಷ-ಭಕ್ತಾಶೇಷಾನಿಷ್ಟನಿವರ್ತಕಾನಾಂ; 38 ಪ್ರಣವೋಪಾಸಕಾನಾಂ ; 39 ಅಸ್ಮದಾದಿಗುರೂಣಾಂ; 40 ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಶ್ರೀಮಚ್ಚರಣಾನಾಂ I- ಅಂತರ್ಯಾಮಿನ್....

ಖ) 2 ಅನಿರುದ್ಧಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಸಂಕರ್ಷಣವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ; 3 ಶ್ರೀಮಧ್ವವಲ್ಲಭ; 4 ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀವೇದವ್ಯಾಸಾತ್ಮಕ; 5 ಅಂಡಸ್ಥಿತಾನಂತರೂಪಾವಯವಗುಣಕ್ರಿಯಾಜಾತ್ಯವಸ್ಥಾವಿಶಿಷ್ಟ-ರಮಾಯುಕ್ತ-ಕ್ಷೀರಾಬ್ಧಿಶೇಷಶಾಯಿ-ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭಾತ್ಮಕ; 6 ಅಂಡಾದ್ಬಹಿರಭಿವ್ಯಕ್ತ-ಶುದ್ಧಸೃಷ್ಟಿತ್ವೇನಾಭಿಮತ-ಶ್ರೀ ಚತುರ್ಮುಖ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೋಪಾಸ್ಯತ್ವಾದಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಕಾನಂತಾನಂತರೂಪ ಮೂಲಭೂತ; 7 ತಥಾಽಶೇಷಜಗತ್ಪಾಲನಪ್ರಯೋಜನಕ-ಶಾಂತಿಪತ್ಯನಿರುದ್ಧಮೂಲಭೂತ; 8 ಅಶೇಷ ಜಗತ್ಸೃಷ್ಟಿಪ್ರಯೋಜನಕ-ಕೃತಿಪತಿಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಮೂಲಭೂತ; 9 ತಥಾಽಶೇಷ ಜಗತ್‌ಸಂಹಾರ-ಪ್ರಯೋಜನಕ-ಜಯಾಪತಿಸಂಕರ್ಷಣಮೂಲಭೂತ; 10 ತಥಾ ಸ್ವಸ್ವಸಮಗ್ರಯೋಗ್ಯತಾಭಿಜ್ಞ-ಪರಮಾನುಗ್ರಹಶೀಲ-ಭಗವತ್-ಪ್ರೇರಿತ ಚತುರ್ಮುಖಾದಿ-ಸದ್ಗುರೂಪದಿಷ್ಟ-ಸ್ವಸ್ವಯೋಗ್ಯ-ಭಗವದ್ರೂಪಗುಣೋಪಾಸನಯಾ ಸಂಜಾತ ಸ್ವಸ್ವಯೋಗ್ಯ-ಭಗವದ್ರೂಪವಿಶೇಷದರ್ಶನಭೋಗಾಭ್ಯಾಂ ವಿನಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಸಂಚಿತ-ಪ್ರಾರಬ್ಧಲಕ್ಷಣಾಶೇಷಕರ್ಮಣಾಂ, ಸ್ವಸ್ವಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರೇಣ ಸಂಪೂರ್ಣಸಾಧನಾನಾಂ, ಪೂರ್ವಕಲ್ಪೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಸಹ ವಿರಜಾ-ನದೀಸ್ನಾನೇನ ತ್ಯಕ್ತಲಿಂಗಾನಾಂ, ತಥಾ ವಿನಷ್ಟಾವಶಿಷ್ಟೇಷ್ಟಾಶೇಷ-ಪ್ರಾರಬ್ಧಕರ್ಮಣಾಂ, ಪ್ರಳಯಕಾಲೇ ಭಗವದುದರೇ ವಸತಾಂ,

ಆನಂದಮಾತ್ರವಪುಷಾಂ, ತದನುಭವರಹಿತಾನಾಂ, ಸ್ವಸ್ವಯೋಗ್ಯ ಭಗವದ್ರೂಪವಿಶೇಷ-ಧ್ಯಾನರತಾನಾಂ, ಸೃಷ್ಟಿಕಾಲೇ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಭಗವದುದರಾದ್ ಬಹಿರ್ನಿರ್ಗತಾನಾಂ, ಶ್ರೀಶ್ವೇತದ್ವೀಪದರ್ಶನಂ ನಿಮಿತ್ತೀಕೃತ್ಯ ಪ್ರಧಾನಾವರಣಭೂತ-ಸ್ವೇಚ್ಛಾಪಸರಣೇನ ಸ್ವಸ್ವಯೋಗ್ಯಾನಂದಾವಿರ್ಭಾವಲಕ್ಷಣಮುಕ್ತಿ-ಪ್ರದಾನಪ್ರಯೋಜನಕ-ಮಾಯಾಪತಿ-ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ; 11 ಲಕ್ಷ್ಮ್ಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಳಯಾಬ್ಧಿಸ್ಥ-ಶ್ರೀವಟಪತ್ರಶೇಷಶಾಯ್ಯಶೇಷಜಗ-ದುದರ; 12 ಅಶೇಷಮುಕ್ತನಾಭಿದೇಶೋರ್ಧ್ವಭಾಗಕುಕ್ಷ್ಯಾಖ್ಯದೇಶ 13 ತ್ರಿವಿಧಾಶೇಷಸಂಸಾರಿನಾಭಿದೇಶ 14 ಅಖಿಲತಮಃ ಪತಿತನಾಭ್ಯಧೋಭಾಗದೇಶ 15 ಶ್ರೀಭೂಮ್ಯಾಲಿಂಗಿತ 16 ಕಾಲಾದಿಚೇಷ್ಟಕ-ಪರಮಾಣ್ವಾದ್ಯಶೇಷಕಾಲಾವಯವಸೃಷ್ಟ್ಯಾದಿ-ಕರ್ತೃ ಶೇಷನಾಮಕ 17 ಪರಮಪುರುಷನಾಮಕ 18 ಶ್ರೀ ಚತುರ್ಮುಖಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೋಪಾಸಿತಚರಣಾನಿರುದ್ಧಾದಿ-ಚತೂ-ರೂಪಾತ್ಮಕ 19 ಗಾಯತ್ರೀನಾಮಕ 20 ಸವಿತೃನಾಮಕರೂಪ-ವಿಶೇಷಾತ್ಮಕ 21 ವ್ಯಾಪ್ತರೂಪಬೃಹಚ್ಛರೀರ 22 ಶೂನ್ಯಾಭಿಧ-ಕಾಲಾಭಿಧ ಕೇವಲಾಭಿಧ ಬ್ರಹ್ಮಾಭಿಧಾನಂತಾಭಿಧ-ರೂಪವಿಶೇಷಾತ್ಮಕ 23 ನಿರುಪಚರಿತಮೂಲರೂಪ 24 ನಿರುಪ-ಚರಿತವ್ಯಾಪ್ತಪ್ರತಿಬದ್ಧಾನಂತತೇಜಃಪುಂಜ 25 ತಾದೃಶರಮಾ-ಯುಕ್ತರೂಪವಿಶೇಷಾತ್ಮಕ 26 ಗಾಯತ್ರೀಭೂತವಾಕ್‌ಪೃಥಿವೀ-ಶರೀರಹೃದಯಭೇದೇನ ಷಡ್ವಿಧಗಾಯತ್ರೀನಾಮಕ 27 ಲೋಕ-ವೇದಸಮೀರ ರಮಾಂತರ್ಗತ; 28 ಪ್ರಣವಾಖ್ಯತುರೀಯಪಾದೋ-ಪೇತ-ಗಾಯತ್ರೀಪಾದಚತುಷ್ಟಯಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ 29 ವೈಕುಂಠಸ್ಥಿತ-ಅನಂತಾಸನಸ್ಥಿತ-ಶ್ವೇತದ್ವೀಪಸ್ಥಿತ-ಸರ್ವಜೀವಸ್ಥಿತರೂಪಭೇದೇನ ಚತೂರೂಪಾತ್ಮಕ; ದೇಹವ್ಯಾಪ್ತ ದೇಹಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಜೀವವ್ಯಾಪ್ತ

ಜೀವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ರೂಪಭೇದೇನ ಚತೂರೂಪಾತ್ಮಕ 30 ನಿರುಪಚರಿತ ಸರ್ವವಾಗರ್ಥಪ್ರತಿಪಾದಕ 31 ಶ್ರೀದೇವ್ಯಾದಿರಮಾರೂಪಾಷ್ಟಕಾಭಿಮನ್ಯಮಾನ-ಚಕ್ರಶಂಖ-ವರಾಭಯಯುಕ್ತಹಸ್ತಚತುಷ್ಟಯೋಪೇತ 32 ಪ್ರದೀಪವರ್ಣ-ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತ 33 ವಿಶ್ವಾದಿಭಗವದ್ರೂಪಾಷ್ಟಕಪ್ರತಿಪಾದಕ-ಅಕಾರಾದಿ-ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಾತ್ಮಕ-ಶ್ರೀಮತ್‌ಪ್ರಣವಾದ್ಯಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯಾಷ್ಟರೂಪಾತ್ಮಕ; 34 ಮಂತ್ರಾಧ್ಯಾಯೋಕ್ತ-ಭೂವರಾಹಾದ್ಯಶೇಷವೈಷ್ಣವಮಂತ್ರ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ-ಭೂವರಾಹಾದಿ-ಅಶೇಷರೂಪವಿಶೇಷಾತ್ಮಕ 35 ರಮಾದಿಮಂತ್ರಪ್ರತಿಪಾದ್ಯ-ರಮಾದಿನಿಷ್ಠ-ರಮಾದಿನಾಮಕ ರೂಪವಿಶೇಷಾತ್ಮಕ 36 ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀ-ನೃಸಿಂಹಾತ್ಮಕ 37 ಪರಮದಯಾಳೋ 38 ಕ್ಷಮಾಸಮುದ್ರ 39 ಭಕ್ತವತ್ಸಲ 40 ಭಕ್ತಾಪರಾಧಸಹಿಷ್ಣೋ 41 ದೇಶಕಾಲಾಧಿಪತೇ 42 ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾಧಿಪತೇ 43 ಸೂರ್ಯವಂಶಧ್ವಜರಘುಕುಲತಿಲಕ 44 ಲಕ್ಷ್ಮಣಭರತಶತ್ರುಘ್ನಾಗ್ರಜ 45 ಶ್ರೀಮದ್ಧನುಮ-ದುಪಾಸಿತಚರಣ 46 ಸೀತಾಪತೇ 47 ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ

ಗ) ತ್ವದಾಜ್ಞಯಾ ತ್ವತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ ತ್ವತ್ಪ್ರೇರಣಯಾ ತ್ವತ್ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ತ್ವಾಮುದ್ದಿಶ್ಯ ತ್ವಾಮನುಸ್ಮರನ್ನೇವ

ಘ) 1 ತ್ವದಾಜ್ಞಯಾ ನಿಯತೇನ 2 ಮನ್ನಿಯಾಮಕೇನ 3 ಸತ್ತಾಪ್ರದವಾಯುನಾಮಕ-ಚೇಷ್ಟಾಪ್ರದಪ್ರಾಣನಾಮಕ-ಧಾರಣಾಪ್ರದಧರ್ಮನಾಮಕ-ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಭಕ್ತಿನಾಮಕರೂಪವಿಶೇ-ಷೈರ್ಮದ್ಹೃದಿ ಸ್ಥಿತೇನ 4 ಪರಮದಯಾಳುನಾ 5 ಕ್ಷಮಾಸಮುದ್ರೇಣ 6 ಭಕ್ತವತ್ಸಲೇನ 7 ಭಕ್ತಾಪರಾಧಸಹಿಷ್ಣುನಾ 8 ಸರ್ವಸ್ವಾಮಿನಾ 9 ಸರ್ವಪ್ರೇರಕೇಣ 10 ಸರ್ವತಾತ್ತ್ವಿಕದೇವತಾಪ್ರೇರಕೇಣ 11 ಸರ್ವತಾತ್ವಿಕಾಸುರಭಂಜಕೇನ 12 ತಥಾ ತತ್ಪ್ರೇರಣಾಪ್ರಯುಕ್ತಾ-

ಶೇಷದುರ್ಮತಭಂಜಕೇನ 13 ಅತ ಏವ ಪ್ರಭಂಜನಶಬ್ದವಾಚ್ಯೇನ 14 ಪ್ರತಿದಿನಂ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣಂ ಬುದ್ಧಿಶೋಧಕೇನ 15 ಸರ್ವಕರ್ಮಕರ್ತ್ರಾ 16 ಸರ್ವಕರ್ಮಕಾರಯಿತ್ರಾ 17 ಸರ್ವಕರ್ಮಸ್ವಾಮಿನಾ 18 ಸರ್ವಕರ್ಮಸಮರ್ಪಕೇಣ 19 ಸರ್ವ-ಕರ್ಮಫಲಭೋಕ್ತ್ರಾ 20 ಸರ್ವಕರ್ಮಫಲಭೋಜಯಿತ್ರಾ 21 ಸರ್ವಕರ್ಮಪ್ರೇರಕೇಣ 22 ಸರ್ವಕರ್ಮೋದ್ಬೋಧಕೇನ 23 ಸರ್ವಕರ್ಮಶುದ್ಧಿಪ್ರದೇನ 24 ಸರ್ವಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರದೇನ 25 ಸರ್ವಕರ್ಮನಿಷ್ಠೇನ 26 ಸರ್ವಕರ್ಮಸಾಕ್ಷಿಣಾ 27 ಸರ್ವಕರ್ಮನಿಷ್ಠ-ಭಗವದ್ರೂಪೋಪಾಸಕೇನ 28 ಅತ ಏವ ಅಶೇಷಜೀವನಿಸ್ಸಂಖ್ಯಾನಾದಿಕಾಲೀನ-ಧರ್ಮಾಧರ್ಮದ್ರಷ್ಟ್ರಾ ಸ್ವೇಚ್ಛಯೋದ್ಬೋಧಕೇನ 29 ತದ್ವಾಚಕ-ಕಪಿಲೋಪಾಸಕೇನ 30 ರಮಾವ್ಯತಿರಿಕ್ತ-ಪೂರ್ವಪ್ರಸಿದ್ಧವ್ಯತಿರಿಕ್ತಾನಂತವೇದಪ್ರತಿ-ಪಾದ್ಯಮುಖ್ಯತಮೇನ 31 ಅನಂತಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣೇನ 32 ಸರ್ವದೋಷದೂರೇಣ 33 ತ್ವಚ್ಚಿತ್ತಾಭಿಜ್ಞೇನ 34 ತ್ವಚ್ಚಿತ್ತಾನುಸಾರಚಿತ್ತೇನ 36 ತ್ವತ್ಪರಮಾನುಗ್ರಹಪಾತ್ರಭೂತೇನ 37 ಮದ್ಯೋಗ್ಯತಾಭಿಜ್ಞೇನ 38 ಶ್ರೀಭಾರತೀರಮಣೇನ 39 ರುದ್ರಾದ್ಯಶೇಷತಾತ್ವಿಕದೇವತೋಪಾಸಿತಚರಣೇನ 40 ಮಮ ಸರ್ವಾಸ್ವವಸ್ಥಾಸು ಚಿತ್ರಧಾ ವಿಚಿತ್ರಧಾ ತ್ವದುಪಾಸಕೇನ 41 *ಶ್ರೀಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೇನ ಪ್ರೇರಿತಃ ಸನ್*

ಜ) ತ್ವತ್‌ಸಂಸ್ಮೃತಿಪೂರ್ವಕಂ ಶಯನಾತ್ ಸಮುತ್ಥಾಯಾದ್ಯತನಂ ಸ್ವವರ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತಂ ದೇಶಕಾಲಾವಸ್ಥೋಚಿತಂ ನಿತ್ಯನೈಮಿತ್ತಿಕ-ಕಾಮ್ಯಭೇದೇನ ತ್ರಿವಿಧಂ ತ್ವತ್ಪೂಜಾತ್ಮಕಂ ಕರ್ಮ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಯಥಾಜ್ಞಪ್ತಿ ಯಥಾವೈಭವಂ ಕರಿಷ್ಯೇ । ಮದಾಜ್ಞಾಕಾರಿಭಿರ್-ವಿದ್ಯಾಸಂಬಂಧಿಭಿರ್ದೇಹಸಂಬಂಧಿಭಿಶ್ಚ ತ್ವದೀಯೈರಶೇಷೈರ್ಜನೈಃ

ತ್ವತ್ಸರ್ವಕರ್ಮಕರ್ತೃತ್ವ ಕಾರಯಿತೃತ್ವಾದ್ಯನುಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕಂ ಕಾರಯಿಷ್ಯೇ ಚ ॥

ಇತಿ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರಾಖ್ಯ - ಯತಿನಾ ಕೃತಮಂಜಸಾ ।
ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪಗದ್ಯಂ ಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರೀತ್ಯೈ ಮಾಧವಮಧ್ವಯೋಃ ॥

ಇತಿ ಶ್ರೀಮದ್ರಾಘವೇಂದ್ರಯತಿಶಿರೋಮಣಿಭಿರ್ವಿರಚಿತಂ
ಪ್ರಾತಃಸಂಕಲ್ಪಗದ್ಯಂ ಸಂಪೂರ್ಣಮ್

ಗುರುಮಂತ್ರಃ

1. ಮಂಗಳಾಚರಣ ಶ್ಲೋಕಗಳು : ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಹರಿಃ ಓಮ್॥ ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಮ್। ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವವಿಘ್ನೋಪ-ಶಾಂತಯೇ ॥ 1 ॥ ಸರ್ವವಿಘ್ನಪ್ರಶಮನಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಕರಂ ಪರಮ್ । ಸರ್ವಜೀವಪ್ರಣೇತಾರಂ ವಂದೇ ವಿಜಯದಂ ಹರಿಮ್ ॥ 2 ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ವಂದೇ ತದ್ಭಕ್ತಪ್ರವರೋ ಹಿ ಯಃ । ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥಾಖ್ಯೋ ಗುರುಸ್ತಂ ಚ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ 3 ॥ ವೇದೇ ರಾಮಾಯಣೇ ಚೈವ ಪುರಾಣೇ ಭಾರತೇ ತಥಾ । ಆದಾವಂತೇ ಚ ಮಧ್ಯೇ ಚ ವಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವತ್ರ ಗೀಯತೇ ॥ 4 ॥

2. ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ : ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತಿ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಮ ಶರೀರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಸತ್ಯೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಸಮಸ್ತ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ। ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಃ ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ॥1॥ ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾದ್ಯಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವ ತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ। ಯಾತುಧಾನಾಃ ಪಿಶಾಚಾಶ್ಚ ಹ್ಯನ್ಯೇ ಚ ವಿಬುಧೇತರಾಃ। ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ (ಚಾತ್ರ) ನಿವಸಂತೀಹ ದೇವತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ। ತೇಷಾಮಪ್ಯವಿರೋಧೇನ (ಸರ್ವೇಷಾಮಪ್ಯ-

ವಿರೋಧೇನ) ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ॥2॥ (ಇತಿ ವಾಮಭಾಗೇ ಘೋಟಿಕಾಮುದ್ರಯಾ ಸಮಸ್ತಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕುರ್ಯಾತ್॥)

3. ಆಸನಶುದ್ಧಿಃ : ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಸುತಲಂ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ। ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ (ನಿತ್ಯಂ) ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಮ್। ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ॥ (ಇತಿ ಪೃಥಿವೀಂ ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ) ನಿರಸ್ತಃ ಪರಾವಸುಃ॥ (ಇತಿ ತೃಣಂ ನಿರಸ್ಯ)॥ ಇದಮಹಮರ್ವಾವಸೋಃ ಸದನೇ ಸೀದಾಮಿ। ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ (ಇತಿ ಆಸನಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ)

(ಭೂಮಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ಓಂ ಮಂ ಮಂಡೂಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಕೂಂ ಕೂರ್ಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಂ ವರಾಹಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶೇಂ ಶೇಷಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಕಾಂ ಕಾಲಾಗ್ನಿರುದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಂ ವಜ್ರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಆಂ ಆಧಾರರೂಪಿಣ್ಯೈ ಶಕ್ತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಪಂ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ। ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ([1]ನಾರಾಚಮುದ್ರಯಾ ದಿಗ್ಬಂಧನಂ ಕುರ್ಯಾತ್॥

4. ದಿಗ್ಬಂಧನಮ್: ಐಂದ್ರ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಚಕ್ರೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಚಕ್ರಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥

[1]ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ತೋರಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಾರಾಚಮುದ್ರೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಆಗ್ನೇಯ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಶಂಖೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಶ್ಶಂಖಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ಯಾಮ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಗದಯಾ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮೋ ಗದಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ನೈಋತ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಪದ್ಮೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಪದ್ಮಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ವಾರುಣ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಖಡ್ಗೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಖಡ್ಗಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ವಾಯವ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಶಾರ್ಙ್ಗೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ಕೌಬೇರ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಸ್ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ ಐಶಾನ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ವನಮಾಲಯಾ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮೋ ವನಮಾಲಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ಕಾಲಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ "ಐಂದ್ರಾದಿ ಅಷ್ಟದಿಕ್ಷು ಚಕ್ರಾದ್ಯಾಯುಧೈರ್ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಶ್ಚಕ್ರಾದಿಭ್ಯಃ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.)

5. <u>ಕರಶುದ್ಧಿಃ</u> : ಮಣಿಬಂಧೇ ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ ಚ ಕೂರ್ಪರೇ ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು। ತತ್ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವಯೋಶ್ಚೈವ ಕರಶುದ್ಧಿ-ರುದಾಹೃತಃ॥

ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ಮಣಿಬಂಧೇ)॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ)॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ಕೂರ್ಪರೇ)॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥

(ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು)॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ತತ್ಪೃಷ್ಠೇ)॥ ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಮ್॥ (ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ)॥

ಮಣಿಬಂಧ=ಕೈಗಡಿಯಾರ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳ; ಪ್ರಕೋಷ್ಠ= ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈನ ಮಧ್ಯಭಾಗ; ಕೂರ್ಪರ= ಮೊಣಕೈಗಳು; ಹಸ್ತಸಂಧಿ= ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗ; ತತ್ಪೃಷ್ಠ= ಅಂಗೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ; ಪಾರ್ಶ್ವ=ಕೈಗಳ ಪಕ್ಕಗಳು.

6. *ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಶ್ರೀಹರಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

7. *ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು* : ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಇತಿ ವಾಯುಬೀಜಮಂತ್ರೇಣ ಅಧೋಮುಖಂ ಹೃತ್ಕಮಲಂ ಉನ್ಮುಖೀಕೃತ್ಯ। ಓಂ ಓಂ ಓಂ ಇತಿ ಪ್ರಣವಮಂತ್ರೇಣ ವಿಕಾಸ್ಯ। ಓಂ ಓಂ ಓಂ ಇತಿ ಪ್ರಣವಮಂತ್ರೇಣ ಹೃದಯಸ್ಥಿತಂ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗೇಣ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ವಿನ್ಯಸೇತ್॥

8. *ಪಾಪಪುರುಷಧ್ಯಾನಮ್:* (ಯೋಗಮುದ್ರಯಾ ವಾಮಕುಕ್ಷಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್॥) ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಶಿರಸ್ಕಂ ಚ ಸ್ವರ್ಣಸ್ತೇಯಭುಜದ್ವಯಮ್। ಸುರಾಪಾನಹೃದಾಯುಕ್ತಂ

ಗುರುತಲ್ಪಕಟಿದ್ವಯಮ್ ॥1॥ ತತ್ಸಂಯೋಗ ಪದ-ದ್ವಂದ್ವಮಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗ ಪಾತಕಮ್। ಉಪಪಾತಕರೋಮಾಣಂ ರಕ್ತಶ್ಮಶ್ರು ವಿಲೋಚನಮ್ ॥2॥ ಅಚೇತನಮಧೋವಕ್ತ್ರಂ ದಗ್ಧಪಾತಕಸನ್ನಿಭಮ್। ಖಡ್ಗ- ಚರ್ಮ-ಧರಂ ಕೃಷ್ಣಂ ಕುಕ್ಷೌ ಪಾಪಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್॥

9. <u>ಪಾಪಪುರುಷಶೋಷಣಮ್</u> : (ಇತಿ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ತಂ ಪೀಠಮುದ್ರಯಾ ನಾಭಿದೇಶಮಾನೀಯ। ನಾಭಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ಷಟ್ಕೋಣ - ಮಂಡಲ - ಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ನೀಲವರ್ಣೋ ವಾಯುಬೀಜವಾಚ್ಯೋ ವಾಯ್ವಂತರ್ಯಾಮೀ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶಂಖ-ಚಕ್ರ-ಶಾರ್ಙ್ಗ-ಬಾಣವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃತಿಪತಿ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ವಾಯುನಾ ಶೋಷಯತು॥ (ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾಪುಟೇನ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ। ಶ್ವಾಸಂ ನಿರುಧ್ಯ।) ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ಯಂ ಓಂ। ಓಂ ಯಂ ಓಮ್॥ (ಇತಿ ಷಡ್ವಾರಂ ಜಪೇತ್। ತಂ ಶುಷ್ಕಂ ಭಾವಯೇತ್॥)

10. <u>ಪಾಪಪುರುಷದಾಹನಮ್</u> : (ತಂ ಯೋನಿಮುದ್ರಯಾ ಹೃದಯದೇಶಮಾನೀಯ। ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ।) ತ್ರಿಕೋಣಮಂಡಲಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ರಕ್ತವರ್ಣೋ ಅಗ್ನಿಬೀಜವಾಚ್ಯೋಽಗ್ನ್ಯಂತರ್ಗತ - ಚಕ್ರ-ಶಂಖ-ಮುಸಲಾ-ಹಲಾವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ - ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಜಯಾಪತಿ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಅಗ್ನಿನಾ ನಿರ್ದಹತು॥ ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ

ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಂ। ಓಂ ರಂ ಓಮ್॥ (ಇತಿ ದ್ವಾದಶವಾರಂ ಜಪೇತ್, ತಂ ದಗ್ಧಂ ಭಾವಯಿತ್ವಾ ತದ್ಭಸ್ಮ ವಾಮನಾಸಾಪುಟೇನ ಬಹಿಃ ನಿಸ್ಸಾರಯೇತ್। ಅಪ ಉಪಸ್ಪೃಶ್ಯ)

1. ಅಂಗುಷ್ಟ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಯೋಗಮುದ್ರೆ'

2. ತರ್ಜನ್ಯಾದಿ ನಾಲ್ಕು ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಪೀಠಮುದ್ರೆ'

3. ಕಿರಿಬೆಟ್ಟಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಯೋನಿಮುದ್ರೆ'.

4. ಐದೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಮುಂಭಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ದಾನ ಮುದ್ರೆ'.

5. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನೂ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು) ''ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ.''

11. <u>ದೇಹಪ್ಲಾವನಮ್</u>: (ದಾನಮುದ್ರಯಾ ಶಿರಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ॥) ಶ್ವೇತವರ್ಣೋ ವರ್ತುಲಮಂಡಲ - ಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ವರುಣಬೀಜವಾಚ್ಯೋ ವರುಣಾಂತರ್ಯಾಮೀ ಚಕ್ರ-ಶಂಖ-ಗದಾ-(ಅ)ಬ್ಜಾಯುಧೋ ಮನುನಾಮಕ - ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಮಾಯಾಪತಿ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಂ ಅಮೃತವೃಷ್ಟ್ಯಾ ವರುಣೇನ ಆಪ್ಲಾವಯತು॥ ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।

ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।
ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।
ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।
ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।
ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ। ಓಂ ವಂ ಓಂ।
ಓಂ ವಂ ಓಂ॥ (ಇತಿ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿವಾರಂ ಜಪೇತ್॥ ಅಮೃತವೃಷ್ಟ್ಯಾ ಆತ್ಮಾನಂ ಶುದ್ಧಿಂ ಭಾವಯೇತ್॥)

12. <u>ಭಗವಂತನನ್ನು ಪುನಃ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು</u>: ಓಂ ಓಂ ಓಂ (ಇತಿ ಪ್ರಣವಮಂತ್ರಂ ಜಪನ್ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ಸ್ಥಿತಂ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ಪುನಃ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗೇಣ ಹೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇತ್॥)

13. <u>ಪುಣ್ಯಪುರುಷಧ್ಯಾನಮ್</u> : (ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಯಾ ದಕ್ಷಿಣ-ಕುಕ್ಷಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ಪುಣ್ಯಪುರುಷಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್॥) ಹರಿಃ ಓಮ್॥
ಅಶ್ವಮೇಧ - ಶಿರಸ್ಕಂ ಚ ಮಹಾದಾನ ಭುಜದ್ವಯಮ್।
ಸೋಮಪಾನಹೃದಾ ಯುಕ್ತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಕಟಿದ್ವಯಮ್ ॥1॥
ತತ್ಸಂಯೋಗ - ಪದದ್ವಂದ್ವಂ ಅಂಗೋಪಾಂಗ ಶುಭಕ್ರಿಯಮ್।
ಸರ್ವವ್ರತಾಂಗ ರೋಮಾಣಂ ದಯಾದಾಕ್ಷಿಣ್ಯಲೋಚನಮ್ ॥2॥
ಸಾರ್ಧ ತ್ರಿಕೋಟಿ ತೀರ್ಥಾಂಗಂ ಸರ್ವದೇವಮಯಂ ಪ್ರಭುಮ್ (ನಿಭಮ್)। ಶಂಖ-ಚಕ್ರ-ಗದಾ-ಪದ್ಮಧರಂ ಶುಭ್ರಮಜಂ ವಿಭುಮ್ ॥3॥ ಸಿಂಹಾಸನೇ ಸಮಾಸೀನಂ ದೇವದೇವ ನಮಸ್ಕೃತಮ್। ಸರ್ವವೇದ್ಯೈಃ ಪ್ರಕೀರ್ತ್ಯಂ ತಂ ಕುಕ್ಷೌ ಧರ್ಮಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ ॥4॥ ಇತಿ ಶ್ರೀ ಗುರುಮಂತ್ರಜಪಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸಕ್ರಮಃ

1. <u>ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ</u> : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಶ್ರೀ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತ್ಯಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. <u>ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್:</u> ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾ-ಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಸ್ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿಚರ್ಮವಾನ್॥

4. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ (ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ।)

6. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಏತೇಷಾಂ ತತ್ತ್ವಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತ್ಯಾದಿರೂಪೀ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

7. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಪ್ರಧಾನೋಪಮವರ್ಣಾನಿ ದ್ವಿಭುಜಾನ್ಯಶೇಷತಃ। ಕೃತಾಂಜಲಿ ಪುಟಾನ್ಯೇವ ಪ್ರಧಾನಂ ತಂ ಹರಿಂ ಪ್ರತಿ॥ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತ್ಯಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ, ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಶಕ್ತ್ಯಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಈ ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಗೈ ನಡು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೃದಯದ ಸುತ್ತಲೂ (ಗಡಿಯಾರಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ) ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

8 <u>ನ್ಯಾಸಕ್ರಮಃ</u> : ಓಂ ಪರಾಯ ಶಕ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಸಂವಿದಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಸ್ಫೂರ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಕಲಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ವಿದ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಮತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ನಿಯತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಮಾಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಕಾಲಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಪರಾಯ ಪುರುಷಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಭ್ಯಾಂ ನಮಃ।। ಓಂ ಪರಾಯ ಅವ್ಯಕ್ತಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಣಿ-ಭಾರತೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಬಲಭಾಗದ ಹೆಗಲು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಮಹದಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಎಡ ಹೆಗಲು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಅಹಂಕಾರಾತ್ಮನೇ ಗರುಡಶೇಷರುದ್ರೇಭ್ಯೋ ನಮಃ (ಬಲ ತೊಡೆ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಮನಆತ್ಮನೇ ಸ್ಕಂದೇಂದ್ರಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಎಡತೊಡೆ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಶ್ರೋತ್ರಾತ್ಮನೇ ದಿಗ್ದೇವತಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ತ್ವಗಾತ್ಮನೇ ಪ್ರಾಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಚಕ್ಷುರಾತ್ಮನೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಡುಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಜಿಹ್ವಾತ್ಮನೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಘ್ರಾಣಾತ್ಮನೇ ಅಶ್ವಿಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಕಿರು ಬೆರಳು)।। ಓಂ ಪರಾಯ ವಾಗಾತ್ಮನೇ

ವಹ್ನಯೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾಣ್ಯಾತ್ಮನೇ ದಕ್ಷಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾದಾತ್ಮನೇ ಜಯಂತಾಯ ನಮಃ (ನಡುಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಉಪಸ್ಥಾತ್ಮನೇ ಮನವೇ ನಮಃ (ಕಿರು ಬೆರಳು)॥ ಓಂ ಪರಾಯ ಶಬ್ದಾತ್ಮನೇ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ (ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಸ್ಪರ್ಶಾತ್ಮನೇ ಅಪಾನಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಪರಾಯ ರೂಪಾತ್ಮನೇ ವ್ಯಾನಾಯ ನಮಃ (ನಡು ಬೆರಳು) ಓಂ ಪರಾಯ ರಸಾತ್ಮನೇ ಉದಾನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಗಂಧಾತ್ಮನೇ ಸಮಾನಾಯ ನಮಃ (ಕಿರು ಬೆರಳು)॥ ಓಂ ಪರಾಯ ಆಕಾಶಾತ್ಮನೇ ಮಹಾಗಣಪತಯೇ ನಮಃ (ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ವಾಯವೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಪರಾಯ ತೇಜ ಆತ್ಮನೇ ವಹ್ನಯೇ ನಮಃ (ನಡು ಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಪರಾಯ ಅಬಾತ್ಮನೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪರಾಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾತ್ಮನೇ ಧರಾಯೈ (ಶನೈಶ್ಚರಧರಾಭ್ಯಾಂ) ನಮಃ (ಕಿರು ಬೆರಳು)॥

ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸಕ್ರಮಃ

1. *ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ

ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3 ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತ-ಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಸ್ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ ಚರ್ಮವಾನ್॥

4. ಕರನ್ಯಾಸಃ : (ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲೂ) ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ

ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ (ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ)॥

6. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಏತೇಷಾಂ ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂಧಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

7. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಶ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ-ಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿ-ಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶವಿಪ್ಪೈಃ ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ॥ ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ-ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ॥ ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥ ತಾದೃಗ್‌ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶದ್ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಽಭಯೋದ್ಯತಾಃ। ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ॥ ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇನ್ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತ ರವಿತ್ರಿಣೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತ ಕರಯುಗ್ಮಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು ಕೋಟ್ಯಧಿಕ ತೇಜಸಮಗ್ರ್ಯ ಶಕ್ತಿಮ್॥

8. ನ್ಯಾಸಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ: ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ-

ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

9. <u>ನ್ಯಾಸಕ್ರಮಃ</u> : ಓಂ ಅಂ ಅಜಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಆಂ ಆನಂದಾಯ ನಮಃ (ಮುಖ)। ಓಂ ಇಂ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗಣ್ಣು)। ಓಂ ಈಂ ಈಶಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗಣ್ಣು)। ಓಂ ಉಂ ಉಗ್ರಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗಿವಿ)। ಓಂ ಊಂ ಊರ್ಜಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗಿವಿ)। ಓಂ ಋಂ ಋತಂಭರಾಯ ನಮಃ (ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗ) ಓಂ ೠಂ ೠಘಾಯ ನಮಃ (ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗ)। ಓಂ ಌ ಌಶಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೆನ್ನೆ)। ಓಂ ೡ ೡಜಯೇ ನಮಃ (ಎಡಗೆನ್ನೆ)। ಓಂ ಏಂ ಏಕಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮೇಲುತುಟಿ)। ಓಂ ಐಂ ಐರಾಯ ನಮಃ (ಕೆಳತುಟಿ)। ಓಂ ಓಂ ಓಜೋಭೃತೇ ನಮಃ (ಮೇಲಿನ ದಂತಪಂಕ್ತಿ)। ಓಂ ಔಂ ಔರಸಾಯ ನಮಃ (ಕೆಳದಂತ ಪಂಕ್ತಿ)। ಓಂ ಅಂ ಅಂತಾಯ ನಮಃ (ನಡುನೆತ್ತಿ)। ಓಂ ಅಃ ಅರ್ಧಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ (ಬಾಯಿ)॥ (ಮುಂದಿನ ಐದು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಲಭುಜದ ಕೀಲು, ಮೊಣಕೈ ಕೀಲು, ಮುಂಗೈ ಕೀಲು, ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಕೀಲು ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ಕಂ ಕಪಿಲಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಖಂ ಖಪತಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಗಂ ಗರುಡಾಸನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಘಂ ಘರ್ಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಙಂ ಙಸಾರಾಯ ನಮಃ॥ (ಮುಂದಿನ ಐದು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಡಗೈ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ಚಂ ಚಾರ್ವಂಗಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಛಂ ಛಂದೋಗಮ್ಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಜಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಝಂ ಝೂಟಿತಾರಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಞಂ ಞಮಾಯ ನಮಃ॥

(ಮುಂದಿನ ಐದ್ಯೆದು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಲ ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ಟಂ ಟಂಕಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಠಂ ಠಲಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಡಂ ಡರಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಢಂ ಢರಿಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಣಂ ಣಾತ್ಮನೇ ನಮಃ॥ ಓಂ ತಂ ತಾರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಥಂ ಥಬಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ದಂ ದಂಡಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಧಂ ಧನ್ವಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ನಂ ನಮ್ಯಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಪಂ ಪರಾಯ ನಮಃ (ಬಲಪಾರ್ಶ್ವ)। ಓಂ ಫಂ ಫಲಿನೇ ನಮಃ (ಎಡಪಾರ್ಶ್ವ)। ಓಂ ಬಂ ಬಲಿನೇ ನಮಃ (ಪೃಷ್ಠದಲ್ಲಿ)। ಓಂ ಭಂ ಭಗಾಯ ನಮಃ (ಗುಹ್ಯದಲ್ಲಿ) ಓಂ ಮಂ ಮನವೇ ನಮಃ (ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ)॥ ಓಂ ಯಂ ಯಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಎದೆ) (ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). ಓಂ ರಂ ರಾಮಾಯ ನಮಃ (ತ್ವಚಿ)। ಓಂ ಲಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಯೇ ನಮಃ (ಚರ್ಮಣಿ) ಓಂ ವಂ ವರಾಯ ನಮಃ (ಮಾಂಸೇ)। ಓಂ ಶಂ ಶಾಂತಸಂವಿದೇ ನಮಃ (ರುಧಿರೇ)। ಓಂ ಷಂ ಷಡ್ಗುಣಾಯ ನಮಃ (ಮೇಧಸಿ)। ಓಂ ಸಂ ಸಾರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಜ್ಜಾಯಾಂ)। ಓಂ ಹಂ ಹಂಸಾಯ ನಮಃ (ಅಸ್ಥಿ ಸಂಧಿಷು)॥ ಓಂ ಳಂ ಳಾಳುಕಾಯ ನಮಃ (ಪ್ರಾಣೇ) (ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ) ಓಂ ಕ್ಷಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ (ಜೀವೇ) (ಎದೆಯಲ್ಲಿ)॥

ಹಂಸ ಷಡಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಃ
(ಗೃಹಸ್ಥರಿಗೆ)

1. ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಹಂಸರೂಪಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ (ನಾರಾಯಣಾಯ) ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3 ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಹಂಸಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಹಂಸಃ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

4 <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಹಂಸಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋऽಹಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಹಂಸಃ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

5. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಸಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಬಾಯಿ) ಓಂ ಹಂ (ಹೃದಯ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಹೊಕ್ಕುಳು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಪಾದಗಳು)॥

ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮಧ್ಯದ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ಲಲಾಟ (ಹಣೆ)ಯನ್ನೂ ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ತರ್ಜನೀ ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದಲೂ, ಹೃದಯವನ್ನು ಕಿರಿ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ನಾಭಿಯನ್ನು (ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನು) ಪೀಠಮುದ್ರೆ (ನಾಲ್ಕು ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು) ಯಿಂದಲೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಐದೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದಲೂ ನ್ಯಾಸ (ಸ್ಪರ್ಶ) ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯ.

5ಅ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಸಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಹಂ (ಪಾದಗಳು) ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ನಾಭಿ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಹೃದಯ)॥

5ಆ. (ಲಯ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಪಾದಗಳು)। ಓಂ ಸಂ (ನಾಭಿ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಹೃದಯ)। ಓಂ ಹಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಶಿರಸಿ)॥

6. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋऽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಹಂ (ಬಲಗೈ ನಡುಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ

ಸಂ (ಬಲಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸೋಂ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ) ಓಂ ಹಂ (ಎಡಗೈ ಕಿರಿಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಎಡಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಎಡಗೈ ನಡುಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)॥

6ಅ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಹಂ (ಬಲಗೈ ನಡುಬೆಟ್ಟು) ಓಂ ಸಂ (ಬಲಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸೋಂ (ಬಲಗೈ ಕಿರಿಬೆರಳು)। ಓಂ ಹಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಎಡಗೈ ನಡುಬೆಟ್ಟು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಎಡಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

7. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u>: ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಹಂಸಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮನುನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಹಂಸರೂಪೀ ಪರಮಾತ್ಮಾ (ನಾರಾಯಣೋ) ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪ-ಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

8. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u>: ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ ರವೀಂದು-ಕರಮಿಂದು-ಸಹಸ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯಕಾಂತಿಂ ಪ್ರಿಯಾಸಹಿತಮಾಸ್ಥಿತಮಿಂದುಬಿಂಬೇ। ಶಂಖಾರಿ ದೋರ್ದ್ವಯಮುದರ್ಕ- ಮಹೇಂದು ಬಿಂಬಾತ್ ಸಂಸಿಚ್ಯಮಾನ-ಮಮೃತೇನ ರಮಾಧಿನಾಥಮ್॥

9. <u>ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಪೂರ್ವೇದ್ಯುಃ ಸೂರ್ಯೋದಯಾರಭ್ಯ ಅದ್ಯ ಸೂರ್ಯೋದಯಪರ್ಯಂತಂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೇನ ಮದ್ದೇಹೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಕೃತೇನ ಷಟ್‌ಶತಾಧಿಕ ಏಕವಿಂಶತಿ ಸಹಸ್ರಸಂಖ್ಯಾಕ ಶ್ವಾಸರೂಪ ಹಂಸಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ತತ್ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮಯಾ ಕೃತೇನ ಚ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ

ಹಂಸರೂಪೀ ಪರಮಾತ್ಮಾ (ನಾರಾಯಣಃ) ಪ್ರೀಯತಾಂ। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ (ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)। ಓಂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೇನ ಮದ್ದೇಹೇ ಮಂತ್ರತ್ರಯಜಪಃ ಸದಾ। ಅನುಗ್ರಹಾಯ ಮೇ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತಯೇ ಕ್ರಿಯತೇ ಹಿ ಸಃ॥ ಏಕವಿಂಶತ್ ಸಹಸ್ರಾತ್ಮಾ ಸಷಟ್‌ಶತ-ಮಹರ್ನಿಶಮ್। ತತ್ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಪೂಜಾಽಸ್ತು ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರಾಣಮಾಪತಿಃ॥

ಹೊಸದಾಗಿ ಹಂಸಮಂತ್ರ ಪಡೆದವರು ಮೊದಲದಿನ "ಪೂರ್ವೇದ್ಯು"ಗೆ ಬದಲಾಗಿ "ಮಮ ಜನ್ಮಾರಭ್ಯ" ಎಂದೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾಗ "ಗತಾನುಷ್ಠಾನದಿನಾರಭ್ಯ" ಎಂದೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ಓಮ್॥"

11. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಹಂಸಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಹಂಸಃ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

12. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಹಂಸಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಹಂಸಃ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸೋಽಹಂ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಾಹಾ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥

13. ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ : (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಶಿರಸಿ) ಓಂ ಸಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಸೋಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಹಂ (ಹೃದಯ)। ಓಂ

ಸ್ವಾಂ (ಹೊಕ್ಕುಳು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಪಾದಗಳು) (ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಬೆರಳುಗಳ ಉಪಯೋಗ)॥

13ಅ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಸಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಹಂ (ಪಾದಗಳು)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ನಾಭಿ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಹೃದಯ)॥

13ಆ. (ಲಯಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂ (ಪಾದಗಳು)। ಓಂ ಸಂ (ನಾಭಿ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಹೃದಯ)। ಓಂ ಹಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಲಲಾಟ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಶಿರಸಿ)॥

14 ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ : (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಹಂ (ಬಲಗೈ ನಡುಬೆರಳು)। ಓಂ ಸಂ (ಬಲಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಹಂ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಎಡಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಹಾಂ (ಎಡಗೈ ನಡುಬೆರಳು)। ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)।

14ಅ (ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ। ಓಂ ಹಂ (ಬಲಗೈ ನಡುಬೆರಳು)। ಓಂ ಸಂ (ಬಲಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸೋಽಂ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಹಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಸ್ವಾಂ (ಎಡಗೈ ನಡುಬೆರಳು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಎಡಗೈ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

15. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಹಂಸಷಡಕ್ಷರಮಹಾ- ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮನುನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಹಂಸರೂಪೀ ಪರಮಾತ್ಮಾ (ನಾರಾಯಣೋ) ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

16. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ ರವೀಂದು ಕರಮಿಂದುಸಹಸ್ರಲಕ್ಷ್ಯಕಾಂತಿಂ ಪ್ರಿಯಾಸಹಿತಮಾಸ್ಥಿತಮಿಂದು. ಬಿಂಬೇ। ಶಂಖಾರಿ ದೋರ್ದ್ವಯಮುದರ್ಕ ಮಹೇಂದು ಬಿಂಬಾತ್ ಸಂಸಿಚ್ಯಮಾನಮಮೃತೇನ ರಮಾಧಿನಾಥಮ್॥

17. <u>ಜಪ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಅದ್ಯ ಸೂರ್ಯೋದಯಾರಭ್ಯ ಶ್ವಃ ಸೂರ್ಯೋದಯಪರ್ಯಂತಂ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣೋ ಮದ್ದೇಹೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಷಟ್‌ಶತಾಧಿಕ ಏಕವಿಂಶತಿ ಸಹಸ್ರಸಂಖ್ಯಾಕ ಶ್ವಾಸರೂಪ ಹಂಸಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರೋತಿ॥ ತತ್ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಅಹಂ ಚ ಕರೋಮಿ॥

18. <u>ಜಪಃ</u> : "ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ಓಮ್" ಕನಿಷ್ಠ ಹನ್ನೆರಡು ಸಾರಿ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ "ಯತ್‌ಪ್ರಾಣ್ಯಾದ್ ಯದಪಾನ್ಯಾಚ್ಚ ತಾಭ್ಯಾಂ ಪರಮಪೂರುಷಮ್। ಉಪಾಸ್ಯೇ ಮುಖ್ಯಯೋಗೇನ ಸ ಹಂಸಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಹರಿಃ॥" ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

19. ಸಮರ್ಪಣಮ್ : ಅನೇನ ಹಂಸಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಹಂಸರೂಪಿ (ನಾರಾಯಣಃ) ಪರಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥

20. <u>ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್</u> : ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು "ಓಂ ಹಂಸಃ ಸೋಽಹಂ ಸ್ವಾಹಾ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಹಂಸರೂಪಿ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ (ನಾರಾಯಣಂ). ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೌ ಮಹಾಮಂತ್ರಾಃ

1. ಪ್ರಣವ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ॥

2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ಓಮ್" (1 : 2 : 4 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

3. ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್ : ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ ರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

4. <u>ಕರನ್ಯಾಸ:</u> - ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸ ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

7. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)॥ (ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು-ಕಿರಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ, ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದ, ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

7ಆ. <u>ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮ</u> : ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

7ಇ. <u>ಲಯಕ್ರಮ</u> : ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

8. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಪ್ರಣವಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

9. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಃ-ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿ-ಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶವಿಪ್ಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷಶಕ್ತಿಮಾನ್॥ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರ- ಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಃ॥

10. <u>ಜಪಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪ</u> : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಣವ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥ (ಗೃಹಸ್ಥರು ಪ್ರಣವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹತ್ತಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಬಾರದು).

11. <u>ಜಪಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ಓಮ್" (ಮಧ್ಯದ ಓಂಕಾರವೇ ಮುಖ್ಯ)

12. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ಓಮ್" (1 : 2 : 4 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

13 <u>ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ। ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗ ಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

14. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

15. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸುವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ॥

16. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ) (ಬೆರಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು).

16ಅ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

16ಆ (ಲಯಕ್ರಮ): ಓಂ ಅಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಉಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

17. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಪ್ರಣವಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ) ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

18. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸ-ಶ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋऽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ । ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶ-ಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋऽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥ ಮೂರ್ತಯೋऽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖ-ವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

19. ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಅನೇನ ಪ್ರಣವಮಹಾ-ಮಂತ್ರಜಪೇನ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

20. ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಃ : ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓಂ ಓಂ ಓಂ ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರಾವರ್ತಿ

ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ||" ಎಂದು ಒಂದು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ (ಅಥವಾ ಮೂಲಮಂತ್ರಃ)

1. <u>ಗುರುನಮಸ್ಕಾರಃ</u> : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ||

2. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ 1:2:4 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.

3. <u>ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭೀತಿ ಹಸ್ತಾನ್ಯೇತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ| ಮೂಲರೂಪ ಸವರ್ಣಾನಿ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಾ ಶಿಖೋಚ್ಯತೇ||

4. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲೂ) ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ

ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥

6. ವರ್ಣನ್ಯಾಸ ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಃ॥

7ಅ. ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ : (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತರ್ಜನಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ, ಮೂಗು (ನಾಸಯೋಃ) ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಅನಾಮಿಕ ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ, ವಾಚಿ ಅಂದರೆ ಮುಖವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ, ಹೃದಯವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳಿಂದ, ನಾಭಿಯನ್ನು ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದ, ಜಾನ್ವೋಃ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

7ಆ (ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮ): ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ-ಆಸ್ಯೆ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

7ಇ (ಲಯಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ) ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ) ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

8. *ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ* : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ತರ್ಜನೀ)॥

8ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ

ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

8ಇ (ಲಯಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ) ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ತರ್ಜನೀ)॥

9 ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ) ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

10. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಚ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖ ಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ-ಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣ-ಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ - ಶಕ್ತಿಮಾನ್। ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

11. ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ

ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

12. ಜಪಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ. ಅವಕಾಶವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಕನಿಷ್ಠ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

13. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ - 1:2:4 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.

14. ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭೀತಿ ಹಸ್ತಾನ್ಯೇತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ। ಮೂಲರೂಪಸವರ್ಣಾನಿ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಾ ಶಿಖೋಚ್ಯತೇ॥

15. ಕರನ್ಯಾಸಃ : (ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲೂ) ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

16. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

17. ವರ್ಣನ್ಯಾಸ ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್ : ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಃ॥

18-ಅ ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ

ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

18-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

18-ಇ (ಲಯಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

19. *ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ* : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ತರ್ಜನೀ)॥

19-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

19-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ) ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲ ತರ್ಜನೀ)॥

20. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

21. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಚ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ-ऽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿ ಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋऽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ।
ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

22. <u>ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u>: ಅನೇನ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು। ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

23. <u>ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್</u>: "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಮೂರು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

3. ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. <u>ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ</u>: ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮದನಿರುದ್ಧಾದಿ ಚತುರೂಪೀ (ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮದನಿರುದ್ಧಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಸಂಕರ್ಷಣ ವಾಸು-ದೇವಾತ್ಮಕ) ಶ್ರೀ ಹರಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಭೂಃ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. <u>ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾ-ಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿಚರ್ಮವಾನ್॥

4. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6. ವರ್ಣನ್ಯಾಸ : ಅ (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)॥

(ಶಿರಸ್ಸು-ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ; ಹೃದಯ-ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು+ ಕಿರುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ); ನಾಭಿ-ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದ. ಕೊನೆಯದನ್ನು ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

6-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ) ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)

6-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)॥

7. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸ</u> : ಅ (ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ) (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

7-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)॥

7-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

8. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ

ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮದನಿರುದ್ಧ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಸಂಕರ್ಷಣ ವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀಹರಿರ್ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

9. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದಾದಿತ್ಯವರ್ಣಶ್ಚ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾ-ಽಭಯೋದ್ಯತಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣ-ಮಧ್ಯಗಃ॥ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

10. <u>ಜಪಾರಂಭ - ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಹರಿಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಹರಿಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

11. <u>ಜಪಃ</u> : "ಓಂ ಭೂಃ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

12. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಭೂಃ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

13. <u>ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತ-ಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರ-ಶಂಖಾಸಿಚರ್ಮವಾನ್॥

14. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

15. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ॥

16. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> - ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)॥

16-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)॥

16-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ನಾಭಿಯವರೆಗೆ)॥

17-ಅ <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ) (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ): ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

17-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮ: (ಅನಾಮಿಕಾ)॥

17-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಃ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

18. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮದನಿರುದ್ಧ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಸಂಕರ್ಷಣ ವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀಹರಿರ್ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ) ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

19. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದಾದಿತ್ಯವರ್ಣಶ್ಚ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾ-ಽಭಯೋದ್ಯತಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣ-ಮಧ್ಯಗಃ॥ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ-ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

20. <u>ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಅನೇನ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಹರಿಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

21. <u>ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್</u> : "ಓಂ ಭೂಃ ಭುವಃ ಸ್ವಃ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ

ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ, ''ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮದನಿರುದ್ಧ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಸಂಕರ್ಷಣ ವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀಹರಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ||'' ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

4. ವಾಸುದೇವದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. *ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ||

2. *ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ* : ''ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಓಂ'' ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3 *ಅಂಗದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್* : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ| ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ|| ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್| ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ ಚರ್ಮವಾನ್||

4. *ಕರನ್ಯಾಸಃ* : ಓಂ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಮೋ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭಗವತೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. *ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ* : ಓಂ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ನಮೋ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭಗವತೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6 *ಕೇಶವಾದಿ ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್* : ಶಂಖಚಕ್ರ-ಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಕೇಶವಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ನಾರಾಯಣಃ ಸಾಬ್ಜ-ಗದಾಚಕ್ರಶಂಖೋ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಮಾಧವಶ್ಚಕ್ರಶಂಖಾಬ್ಜಗದೇತಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ಗದಾಬ್ಜಶಂಖಚಕ್ರೇತೋ ಗೋವಿಂದೋ ಭಾಸ್ಕರದ್ಯುತಿಃ॥ ಕಂಜಕಂಬುಚಕ್ರಗದಾಯುತೋ ವಿಷ್ಣು ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಶಂಖಾಬ್ಜಗದಾಚಕ್ರಃ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ಮಧುಸೂದನಃ॥ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮೋ ಗದಾಚಕ್ರ - ಶಂಖಪದ್ಮೀ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ವಾಮನೋಽರಿಗದಾಪದ್ಮ ಶಂಖೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಚ್ಛವಿಃ॥ ಶ್ರೀಧರೋಽರಿಗದಾಕಂಬು-ಪದ್ಮೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಾರಿ -ಪದ್ಮಃ ಶಂಖಗದೀ ಹೃಷೀಕೇಶೋಽರ್ಕಸನ್ನಿಭಃ॥ ಪದ್ಮನಾಭಃ ಸಾಬ್ಜಚಕ್ರಗದಾಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ದಾಮೋದರಃ ಶಂಖಗದಾ ಚಕ್ರಪದ್ಮೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥

7-ಅ <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ತೇಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ತೊಡೆ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ತೊಡೆ)॥

ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ನಡು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ತರ್ಜನೀ-ಮಧ್ಯಮಗಳಿಂದಲೂ, ಮೂಗನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಅನಾಮಿಕಗಳಿಂದಲೂ, ಮುಖವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ತರ್ಜನಿಯಿಂದಲೂ, ಹೃದಯವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು-ಕಿರಿಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನಾಭಿಯನ್ನು ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದಲೂ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಐದೂ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ಉಳಿದುದನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ವಿನಾ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

7-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ

ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ತ್ರೀಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ತೊಡೆ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ತೊಡೆ)॥

8 <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : (ಬೆರಳುಗಳ ಪರ್ವಗಳಲ್ಲಿ) ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ತ್ರೀಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

8-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ತ್ರೀಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ

ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)॥

9. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಜಗತೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ-ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ) ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

10. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಅಚ್ಛವರ್ಣೋಽಭಯವರಕರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಮಿತದ್ಯುತಿಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿ-ಗಣಮಧ್ಯಗಃ॥ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು-ಶಿವಾಹೀಶ-ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

11. ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವ-ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

12. ಜಪಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

13. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಓಂ".

14. ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿಚರ್ಮವಾನ್॥

15. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಮೋ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭಗವತೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

16. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ನಮೋ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭಗವತೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ॥

17. <u>ಕೇಶವಾದಿ ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಶಂಖ-ಚಕ್ರಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಕೇಶವಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ನಾರಾಯಣಃ ಸಾಬ್ಜಗದಾ-ಚಕ್ರಶಂಖೋ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಮಾಧವಶ್ಚಕ್ರಶಂಖಾಬ್ಜ ಗದೇತಃ ಸೂರ್ಯ - ಸನ್ನಿಭಃ॥ ಗದಾಬ್ಜಶಂಖಚಕ್ರೇತೋ ಗೋವಿಂದೋ ಭಾಸ್ಕರದ್ಯುತಿಃ॥ ಕಂಜಕಂಬುಚಕ್ರಗದಾಯುತೋ ವಿಷ್ಣುರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಶಂಖಾಬ್ಜಗದಾಚಕ್ರಃ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ಮಧುಸೂದನಃ॥ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮೋ ಗದಾಚಕ್ರಶಂಖಪದ್ಮೀ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ವಾಮನೋಽರಿಗದಾಪದ್ಮ-ಶಂಖೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಚ್ಛವಿಃ॥ ಶ್ರೀಧರೋಽರಿಗದಾಕಂಬು-ಪದ್ಮೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಾರಿ -ಪದ್ಮಃ ಶಂಖಗದೀ ಹೃಷೀಕೇಶೋಽರ್ಕಸನ್ನಿಭಃ॥ ಪದ್ಮನಾಭಃ ಸಾಬ್ಜಚಕ್ರ-ಗದಾಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ದಾಮೋದರೋ ಶಂಖಗದಾಚಕ್ರಪದ್ಮೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥

18-ಅ ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ತೇಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ತೊಡೆ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ತೊಡೆ)॥

ಯಾವ ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು 7-ಅ ನಲ್ಲೇ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ.

18-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ) ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ) ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ತೇಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಬಲ ತೊಡೆ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಎಡ ತೊಡೆ)॥

19. ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ತ್ರೀಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

19-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮೋಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಭಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಗಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ತ್ರೀಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಸುಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಾಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)॥

20. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಜಗತೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ-

ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ) ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

21. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಅಚ್ಛವರ್ಣೋಽಭಯವರಕರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಮಿತದ್ಯುತಿಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿ-ಗಣಮಧ್ಯಗಃ॥ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪ್ಯೈಶ್ಯಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

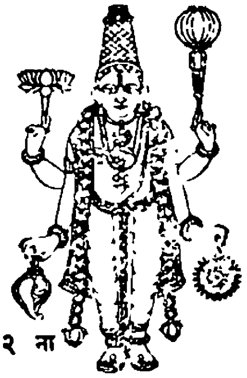
22 ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಾಸುದೇವದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

23. ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್ "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

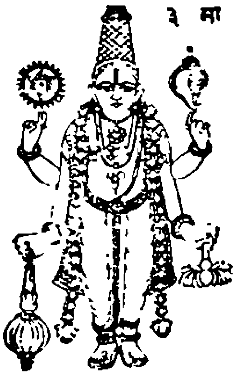
5. ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ-ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ

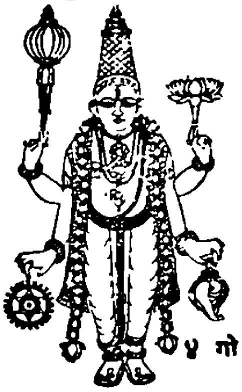
1. ಶ್ರೀ ಕೇಶವ



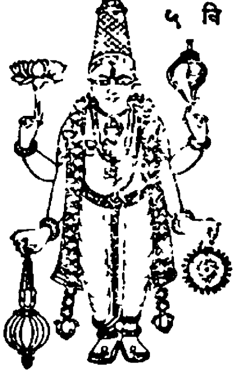
2. ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ



3. ಶ್ರೀ ಮಾಧವ



4. ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದ



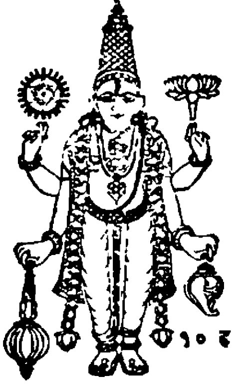
5. ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು

6. ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನ

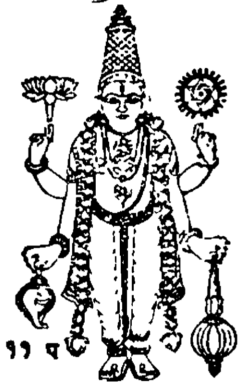
7. ಶ್ರೀ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ

8. ಶ್ರೀ ವಾಮನ

9. ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರ

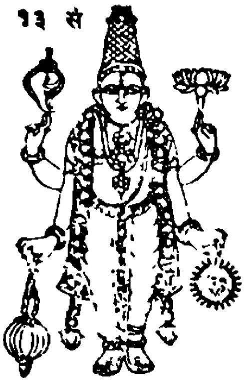


10. ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶ

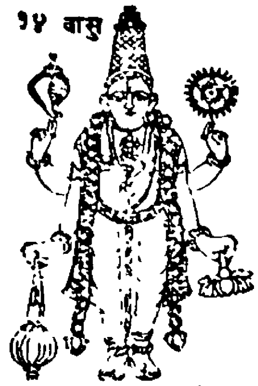


11. ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭ

12. ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರ

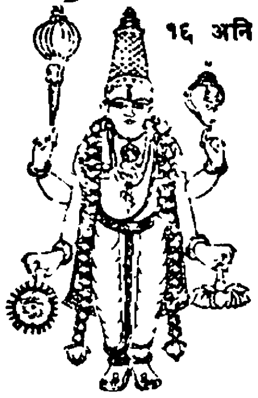


13. ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣ

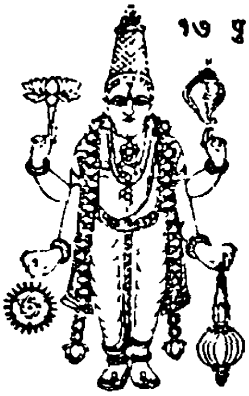


14. ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವ

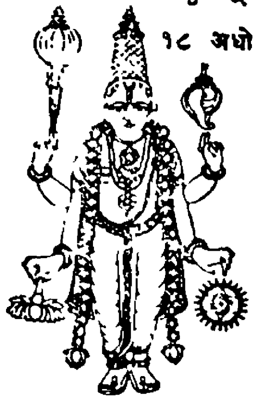
15. ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ



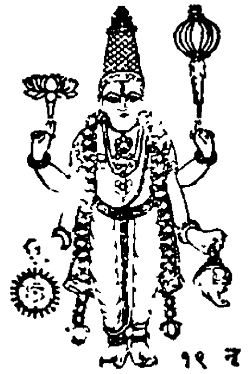
16. ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧ



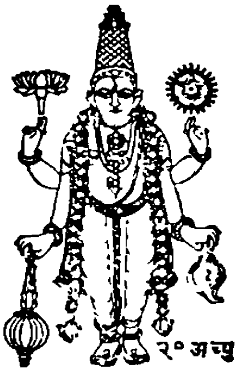
17. ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮ



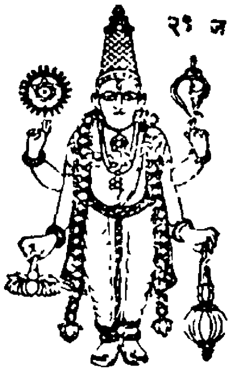
18. ಶ್ರೀ ಅಧೋಕ್ಷಜ



19. ಶ್ರೀ ನಾರಸಿಂಹ



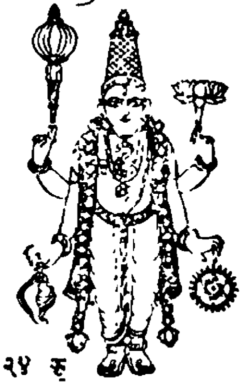
20. ಶ್ರೀ ಅಚ್ಯುತ



21 ಶ್ರೀ ಜನಾರ್ದನ

22. ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರ

23. ಶ್ರೀ ಹರಿ



24. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ

ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ-ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ॥

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ॥ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥"

3. ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ-ರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

4. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6. <u>ವರ್ಣದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಕೇಶವಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ನಾರಾಯಣಃ ಸಾಬ್ಜಗದಾ – ಚಕ್ರಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ॥ ಮಾಧವಶ್ಚಕ್ರಶಂಖಾಬ್ಜ-ಗದೇತಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ಗದಾಬ್ಜಶಂಖಚಕ್ರೇತೋ ಗೋವಿಂದೋ ಭಾಸ್ಕರದ್ಯುತಿಃ॥ ಕಂಜಕಂಬುಚಕ್ರಗದಾ – ಯುತೋ ವಿಷ್ಣು ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಶಂಖಾಬ್ಜಗದಾಚಕ್ರಃ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ಮಧುಸೂದನಃ॥ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮೋ ಗದಾಚಕ್ರ ಶಂಖಪದ್ಮೀ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ವಾಮನೋಽರಿಗದಾಪದ್ಮ-ಶಂಖೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಚ್ಛವಿಃ॥ ಶ್ರೀಧರೋಽರಿಗದಾಕಂಬು-ಪದ್ಮೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಾರಿಪದ್ಮಃ ಶಂಖಗದೀ ಹೃಷೀಕೇಶೋಽರ್ಕಸನ್ನಿಭಃ॥ ಪದ್ಮನಾಭಃ ಸಾಬ್ಜಚಕ್ರ-ಗದಾಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ದಾಮೋದರಃ ಶಂಖಗದಾ ಚಕ್ರಪದ್ಮೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಶಂಖಾಬ್ಜಾರಿ ಗದೀಸೂರ್ಯ – ಪ್ರಭಃ ಸಂಕರ್ಷಣೋ ವಿಭುಃ। ಶಂಖಚಕ್ರೀ ಕಂಜಗದೀ ವಾಸುದೇವೋ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೋ ರವಿಭಾಃ ಶಂಖಗದಾಬ್ಜಾರಿಧರೋ ಹರಿಃ। ಅನಿರುದ್ಧೋ ಗದಾಶಂಖ- ಪದ್ಮಚಕ್ರೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಪದ್ಮಶಂಖಗದಾಚಕ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಭಃ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ। ರವಿಪ್ರಭೋ ಗದಾಶಂಖ ಚಕ್ರಾಬ್ಜೇತೋ ಹ್ಯಧೋಕ್ಷಜಃ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ನೃಹರಿಃ ಪದ್ಮ-ಗದಾಶಂಖಾರಿ ಸಂಯುತಃ। ಸೂರ್ಯಾಭೋಽಚ್ಯುತ ನಾಮಾಽಬ್ಜ ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಯುತಃ॥ ಜನಾರ್ದನಃ ಚಕ್ರಶಂಖ ಗದಾಬ್ಜೇತೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ಉದ್ಯದರ್ಕನಿಭೋಪೇಂದ್ರೋ ಗದಾಚಕ್ರಾಬ್ಜಶಂಖಯುಕ್॥ ಸಾರಿಪದ್ಮಗದಾಶಂಖೋ ಹರಿಃ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ - ರವಿಪ್ರಭಃ। ಉದ್ಯದರ್ಕನಿಭಃ ಕೃಷ್ಣೋ ಗದಾಪದ್ಮಾರಿಶಂಖಭೃತ್॥

7. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಒಂದು ನ್ಯಾಸಮಾತ್ರವೇ) (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮ) (ಬಲತೋಳಿನ ಭುಜದ ಕೀಲು, ಮೊಣಕೈ, ಮುಂಗೈ, ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು-ಮೊದಲ ಐದನ್ನು) ಓಂ ತಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ತ್ಸಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಿಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ತುಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ರ್ವಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಎಡಗೈನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ರೇಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಣಿಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ರ್ಗೋಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ॥ (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ದೇಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ॥ (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ನಃ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)॥ (ಈ ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ದ್ರಂ

ಹರಯೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ) ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

8. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಒಂದೇ ನ್ಯಾಸ ಸಾಕು) : (1) ಬಲಗೈ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ (ಪರ್ವಗಳಲ್ಲಿ) ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು (ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮ). ಓಂ ತಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ತ್ಸಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಏಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥ ಓಂ ತುಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ರ್ವಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ರೇಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಣಿಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಭಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರ್ಗೋಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ (ಉಳಿದ ಹನ್ನೆರಡನ್ನು ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) : ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ನಃ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ

(ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

(ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥ ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)॥ ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

9. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮನುನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

10. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಪ್ರೋದ್ಯದಾದಿತ್ಯ ವರ್ಣಾಭಃ (ವರ್ಣಶ್ಚ) ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಗಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಧರೋಂಕಸ್ಥ ದೋರ್ದ್ವಯೋ ಧ್ಯೇಯ ಏವ ಚ।

11. ಜಪಸಂಕಲ್ಪಃ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಸವಿತೃನಾಮಕ

ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

12. ಜಪಃ : ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಓಂ॥

13. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಮ್। ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ॥ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥

14. ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ-ರಕ್ತಪೀತಾ-ಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖ-ಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

15. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

16. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಭುವಃ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಸ್ವಃ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

17. <u>ವರ್ಣದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u>: ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಕೇಶವಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ನಾರಾಯಣಃ ಸಾಬ್ಜಗದಾ-ಚಕ್ರಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ॥ ಮಾಧವಶ್ಚಕ್ರಶಂಖಾಬ್ಜ-ಗದೇತಃ ಸೂರ್ಯಸನ್ನಿಭಃ। ಗದಾಬ್ಜಶಂಖಚಕ್ರೇತೋ ಗೋವಿಂದೋ ಭಾಸ್ಕರದ್ಯುತಿಃ॥ ಕಂಜಕಂಬುಚಕ್ರಗದಾಯುತೋ ವಿಷ್ಣೂ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಶಂಖಾಬ್ಜಗದಾಚಕ್ರಃ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ಮಧುಸೂದನಃ॥ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮೋ ಗದಾಚಕ್ರ ಶಂಖಪದ್ಮೀ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ವಾಮನೋಽರಿಗದಾಪದ್ಮ-ಶಂಖೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಚ್ಛವಿಃ॥ ಶ್ರೀಧರೋಽರಿಗದಾಕಂಬು-ಪದ್ಮೀ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಸಾರಿಪದ್ಮಃ ಶಂಖಗದೀ ಹೃಷೀಕೇಶೋಽರ್ಕಸನ್ನಿಭಃ॥ ಪದ್ಮನಾಭಃ ಸಾಬ್ಜಚಕ್ರ-ಗದಾಶಂಖೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ॥ ದಾಮೋದರಃ ಶಂಖಗದಾ-ಚಕ್ರಪದ್ಮೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಶಂಖಾಬ್ಜಾರಿ ಗದೀಸೂರ್ಯ ಪ್ರಭಃ ಸಂಕರ್ಷಣೋ ವಿಭುಃ। ಶಂಖಚಕ್ರೀಕಂಜಗದೀ-ವಾಸುದೇವೋ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೋ ರವಿಭಾಃ ಶಂಖಗದಾಬ್ಜಾರಿಧರೋ ಹರಿಃ। ಅನಿರುದ್ಧೋ ಗದಾಶಂಖ-ಪದ್ಮಚಕ್ರೀ ರವಿಪ್ರಭಃ॥ ಪದ್ಮಶಂಖಗದಾಚಕ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಭಃ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ। ರವಿಪ್ರಭೋ ಗದಾಶಂಖ-ಚಕ್ರಾಬ್ಜೇತೋ ಹ್ಯಧೋಕ್ಷಜಃ॥ ಸೂರ್ಯಾಭೋ ನೃಹರಿಃ ಪದ್ಮ-ಗದಾಶಂಖಾರಿ ಸಂಯುತಃ। ಸೂರ್ಯಾಭೋಽಚ್ಯುತ ನಾಮಾಽಬ್ಜ ಚಕ್ರಶಂಖ-ಗದಾಯುತಃ॥ ಜನಾರ್ದನಃ ಚಕ್ರಶಂಖ- ಗದಾಬ್ಜೇತೋ ರವಿದ್ಯುತಿಃ। ಉದ್ಯದರ್ಕನಿಭೋಪೇಂದ್ರೋ ಗದಾಚಕ್ರಾಬ್ಜಶಂಖಯುಕ್॥ ಸಾರಿಪದ್ಮಗದಾಶಂಖೋ ಹರಿಃ ಪ್ರೋದ್ಯದ್ ರವಿಪ್ರಭಃ। ಉದ್ಯದರ್ಕನಿಭಃ ಕೃಷ್ಣೋ ಗದಾಪದ್ಮಾರಿ ಶಂಖಭೃತ್॥

18. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಒಂದು ನ್ಯಾಸಮಾತ್ರವೇ) (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮ) (ಬಲತೋಳಿನ ಭುಜದ ಕೀಲು, ಮೊಣಕೈ, ಮುಂಗೈ, ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲ ಹಾಗೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು-ಮೊದಲ ಐದನ್ನು) ಓಂ ತಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ತ್ಸಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಿಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ತುಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವರ್ಣಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಎಡಗೈನ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ರೇಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಣಿಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಗೋರ್ಣಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ॥ (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ದೇಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ॥ (ಮುಂದಿನ ಐದನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು) ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ನಃ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)॥ (ಈ ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ದಂ

ಹರಯೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ) ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

19. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಒಂದೇ ನ್ಯಾಸ ಸಾಕು) : (1) ಬಲಗೈ ಬೆಟ್ಟುಗಳ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ (ಪರ್ವಗಳಲ್ಲಿ) ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು (ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಕ್ರಮ). ಓಂ ತಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ತ್ಸಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ವಿಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥ ಓಂ ತುಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ರ್ವ೦ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ರೇಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಣಿಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಭಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರ್ಗೋಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದೇಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ವಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ (ಉಳಿದ ಹನ್ನೆರಡನ್ನು ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). (ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ) : ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ನಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ

ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

(ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಸ್ಯಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಧೀಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ಮಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥ ಓಂ ಹಿಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಧಿಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಯೋಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಯೋಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಃ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಪ್ರಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)॥ ಓಂ ಚೋಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದಂ ಹರಯೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಾತ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

20. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮನುನಾಮಕ ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

21. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಪ್ರೋದ್ಯದಾದಿತ್ಯ ವರ್ಣಾಭಃ (ವರ್ಣಶ್ಚ) ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಗಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಧರೋಂಕಸ್ಥ ದೋರ್ದ್ವಯೋ ಧ್ಯೇಯ ಏವ ಚ॥

22. ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ

ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

23. ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಃ : "ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀ-ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ-ರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ

ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಿಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

4. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್। ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6. <u>ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಃ ಚಿದಾನಂದೈಕ - ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀ-ಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು-ಶಿವಾಹೀಶ-ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ॥ ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್। ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಸ್ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ॥ ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ। ತಾದೃಗ್‌ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶದ್ ಜ್ಞಾನ-ಮುದ್ರಾಽಭಯೋದ್ಯತಾಃ। ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ

ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ॥ ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇನ್-ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿಣೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತ ಕರ-ಯುಗ್ಮಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು-ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜಸಮಗ್ರ್ಯಶಕ್ತಿಮ್॥

7. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಅಕಾರದಿಂದ ಕ್ಷ-ಕಾರದವರೆಗೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ವರ್ಣನ್ಯಾಸ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲ.

8. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

9. <u>ಜಪಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

10. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಃ ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾ-ಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶ ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ॥ ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ

ಶಕ್ತಿಮಾನ್। ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ॥ ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ। ತಾದೃಗ್ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶದ್ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಽಭಯೋದ್ಯತಾಃ। ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ॥ ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇ-ನ್ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿಣೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತ ಕರಯುಗ್ಮ-ಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು-ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜಸಮಗ್ರ್ಯ ಶಕ್ತಿಮ್॥

11. <u>ಜಪಃ</u>: "ಓಂ ಅಂ ಅಜಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಆಂ ಆನಂದಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಇಂ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಈಂ ಈಶಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಉಂ ಉಗ್ರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಊಂ ಊರ್ಜಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಋಂ ಋತಂಭರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ೠಂ ೠಘಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಌಂ ಌಶಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ೡಂ ೡಜಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಏಂ ಏಕಾತ್ಮನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಐಂ ಐರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಓಂ ಓಜೋಭೃತೇ ನಮಃ। ಓಂ ಔಂ ಔರಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಅಂ ಅಂತಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಅಃ ಅರ್ಧಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಕಂ ಕಪಿಲಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಖಂ ಖಪತಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಗಂ ಗರುಡಾಸನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಘಂ ಘರ್ಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಙಂ ಙಸಾರಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಚಂ ಚಾರ್ವಂಗಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಛಂ ಛಂದೋಗಮ್ಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಜಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಝಂ ಝಾಟಿತಾರಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಞಂ ಞಮಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಟಂ ಟಂಕಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಠಂ ಠಲಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಡಂ ಡರಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಢಂ ಢರಿಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಣಂ ಣಾತ್ಮನೇ ನಮಃ॥ ಓಂ ತಂ ತಾರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಥಂ ಥಬಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ದಂ ದಂಡಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಧಂ ಧನ್ವಿನೇ

ನಮಃ। ಓಂ ನಂ ನಮ್ಯಾಯ ನಮಃ॥ ಓಂ ಪಂ ಪರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಫಂ ಫಲಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಬಂ ಬಲಿನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಭಂ ಭಗಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂ ಮನವೇ ನಮಃ॥ ಓಂ ಯಂ ಯಜ್ಞಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ರಂ ರಾಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಲಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ವಂ ವರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶಂ ಶಾಂತಸಂವಿದೇ ನಮಃ। ಓಂ ಷಂ ಷಡ್ಗುಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಸಂ ಸಾರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ। ಓಂ ಹಂ ಹಂಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಳಂ ಳಾಳುಕಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಕ್ಷಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ ಓಮ್॥ (ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಕೈಮುಗಿಯಬೇಕು. ನ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಾದರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

12. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

13. <u>ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ-ರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗ-ಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ-ಚರ್ಮವಾನ್॥

14. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

15. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್। ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ॥

16. <u>ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಸಃ ಚಿದಾನಂದೈಕ - ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾ-ಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ॥ ಸೇವ್ಯಮಾನೋ-ಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್। ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ॥ ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ। ತಾದೃಗ್ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶದ್ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಽಭಯೋದ್ಯತಾಃ। ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ॥ ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇ-ನ್ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿಣೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತ-ಕರಯುಗ್ಮ-ಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು-ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜಸಮಗ್ರ್ಯಶಕ್ತಿಮ್॥

17. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಅಕಾರದಿಂದ ಕ್ಷ-ಕಾರದವರೆಗೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ವರ್ಣನ್ಯಾಸ, ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲ.

18 <u>ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)।

ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

19. ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಉದ್ಯದ್ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಸ್ ಚಿದಾನಂದೈಕ - ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶ ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ॥ ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್। ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ॥ ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ। ತಾದೃಗ್‌ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶದ್ ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಽಭಯೋದ್ಯತಾಃ। ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ॥ ಓಂ ಧ್ಯಾಯೇ-ನ್ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿಣೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತ ಕರಯುಗ್ಮ-ಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು-ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜಸಮಗ್ರ್ಯಶಕ್ತಿಮ್॥

20. ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಮಾತೃಕಾಮಾಲಾ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅಜಾದಿರೂಪೀ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

21. ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಃ : ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಓಂ ಅಂ ಅಜಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಅಂ ಅಜಾದಿರೂಪಿ

ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ॥'' ಎಂದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ 51 ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬಹುದು.

7. ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ - ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷ(ರೂಪ)ನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ।

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : ''ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ'' ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ

3. ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲರಕ್ತಪೀತಾಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ। ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಃ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ ಚರ್ಮವಾನ್॥

4 ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ

ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6. ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ: ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪಂಚದಶಾನುಷ್ಟುಭಃ ಅಂತ್ಯಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (ಎಂದು ಋಗ್ವೇದಿಗಳಿಗೆ)

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಪುರುಷಸೂಕ್ತಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪಂಚದಶಾನುಷ್ಟುಭಃ ಅಂತ್ಯಾಸ್ತಿಸ್ರಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಭಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ (ಎಂದು ಯಜುರ್ವೇದಿಗಳಿಗೆ)

7. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಶ್ಚಿದಾನಂದೈಕದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಽಹಮೀಶ್ವರಃ॥ ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶ-ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿ-ಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

8. <u>ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

9. <u>ಜಪ</u> : ಹರಿಃ ಓಮ್॥ ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ ಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರಪಾತ್। ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವತೋ ವೃತ್ವಾ-ಽತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ದಶಾಂಗುಲಮ್ ॥೧॥ ಪುರುಷ ಏವೇದಂ ಸರ್ವಂ ಯದ್ಭೂತಂ ಯಚ್ಚ ಭವ್ಯಮ್। ಉತಾಮೃತತ್ವಸ್ಯೇಶಾನೋ ಯದನ್ನೇನಾತಿರೋಹತಿ ॥೨॥ ಏತಾವಾನಸ್ಯ ಮಹಿಮಾ-ಽತೋ ಜ್ಯಾಯಾಂಶ್ಚ ಪೂರುಷಃ। ಪಾದೋಽಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾ ಭೂತಾನಿ ತ್ರಿಪಾದಸ್ಯಾಮೃತಂ ದಿವಿ ॥೩॥ ತ್ರಿಪಾದೂರ್ಧ್ವ ಉದೈತ್ ಪುರುಷಃ ಪಾದೋಽಸ್ಯೇಹಾಭವತ್ ಪುನಃ। ತತೋ ವಿಶ್ವಙ್ ವ್ಯಕ್ರಾಮತ್ ಸಾಶನಾನಶನೇ ಅಭಿ ॥ ೪॥ ತಸ್ಮಾದ್ವಿರಾಳಜಾಯತ ವಿರಾಜೋ ಅಧಿ ಪೂರುಷಃ। ಸ ಜಾತೋ ಅತ್ಯರಿಚ್ಯತ ಪಶ್ಚಾದ್ಭೂಮಿಮಥೋ ಪುರಃ ॥೫॥ ಯತ್ ಪುರುಷೇಣ ಹವಿಷಾ ದೇವಾ ಯಜ್ಞಮತನ್ವತ। ವಸಂತೋ ಅಸ್ಯಾಸೀದಾಜ್ಯಂ ಗ್ರೀಷ್ಮ ಇಧ್ಮಃ ಶರದ್ಧವಿಃ ॥೬॥ ತಂ ಯಜ್ಞಂ ಬರ್ಹಿಷಿ ಪ್ರೌಕ್ಷನ್ ಪುರುಷಂ ಜಾತಮಗ್ರತಃ। ತೇನ ದೇವಾ ಅಯಜಂತ ಸಾಧ್ಯಾ ಋಷಯಶ್ಚ ಯೇ ॥೭॥

ತಸ್ಮಾದ್ಯಜ್ಞಾತ್ ಸರ್ವಹುತಃ ಸಂಭೃತಂ ಪೃಷದಾಜ್ಯಮ್। ಪಶೂನ್ ತಾಂಶ್ಚಕ್ರೇ ವಾಯವ್ಯಾನಾರಣ್ಯಾನ್ ಗ್ರಾಮ್ಯಾಶ್ಚ ಯೇ ॥೮॥ ತಸ್ಮಾದ್ಯಜ್ಞಾತ್ ಸರ್ವಹುತ ಋಚಃ ಸಾಮಾನಿ ಜಜ್ಞಿರೇ। ಛಂದಾಂಸಿ ಜಜ್ಞಿರೇ ತಸ್ಮಾದ್ಯಜುಸ್ತಸ್ಮಾದಜಾಯತ ॥೯॥ ತಸ್ಮಾದಶ್ವಾಅಜಾಯಂತ ಯೇ ಕೇ ಚೋಭಯಾದತಃ। ಗಾವೋ ಹ ಜಜ್ಞಿರೇ ತಸ್ಮಾತ್ ತಸ್ಮಾಜ್ಜಾತಾ ಅಜಾವಯಃ ॥೧೦॥ ಯತ್ ಪುರುಷಂ ವ್ಯದಧುಃ ಕತಿಧಾ ವ್ಯಕಲ್ಪಯನ್। ಮುಖಂ ಕಿಮಸ್ಯ ಕೌ ಬಾಹೂ ಕಾ ಊರೂ ಪಾದಾ ಉಚ್ಯೇತೇ ॥೧೧॥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋಽಸ್ಯ ಮುಖಮಾಸೀದ್ಬಾಹೂ ರಾಜನ್ಯಃ ಕೃತಃ। ಊರೂ ತದಸ್ಯ ಯದ್ ವೈಶ್ಯಃ ಪದ್ಭ್ಯಾಂ ಶೂದ್ರೋ ಅಜಾಯತ ॥೧೨॥ ಚಂದ್ರಮಾ ಮನಸೋ ಜಾತಶ್ಚಕ್ಷೋಃ ಸೂರ್ಯೋ ಅಜಾಯತ। ಮುಖಾದಿಂದ್ರಶ್ಚಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಪ್ರಾಣಾದ್ವಾಯುರಜಾಯತ ॥೧೩॥ ನಾಭ್ಯಾ ಆಸೀದಂತರಿಕ್ಷಂ ಶೀರ್ಷ್ಣೋ ದ್ಯೌಃ ಸಮವರ್ತತ। ಪದ್ಭ್ಯಾಂ ಭೂಮಿರ್ದಿಶಃ ಶ್ರೋತ್ರಾತ್ ತಥಾ ಲೋಕಾಂ ಅಕಲ್ಪಯನ್ ॥೧೪॥ ಸಪ್ತಾಸ್ಯಾಸನ್ ಪರಿಧಯ-ಸ್ತ್ರಿಃ ಸಪ್ತ ಸಮಿಧಃ ಕೃತಾಃ। ದೇವಾ ಯದ್ಯಜ್ಞಂ ತನ್ವಾನಾ ಅಬಧ್ನನ್ ಪುರುಷಂ ಪಶುಮ್ ॥೧೫॥ (ಯಜುರ್ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳು) ವೇದಾಹಮೇತಂ ಪುರುಷಂ ಮಹಾಂತಮ್। ಆದಿತ್ಯವರ್ಣಂ ತಮಸಸ್ತು ಪಾರೇ॥ ಸರ್ವಾಣಿ ರೂಪಾಣಿ ವಿಚಿತ್ಯ ಧೀರಃ। ನಾಮಾನಿ ಕೃತ್ವಾಽಭಿವದನ್ ಯದಾಸ್ತೇ ॥೧೬॥ ಧಾತಾ ಪುರಸ್ತಾದ್ ಯಮುದಾ ಜಹಾರ। ಶಕ್ರಃ ಪ್ರವಿದ್ವಾನ್ ಪ್ರದಿಶಶ್ಚತಸ್ರಃ॥ ತಮೇವಂ ವಿದ್ವಾನಮೃತ ಇಹ ಭವತಿ। ನಾನ್ಯಃ ಪಂಥಾ ಅಯನಾಯ ವಿದ್ಯತೇ ॥೧೭॥ (ಋಗ್ವೇದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಯಜುರ್ವೇದಿಗಳಿಗೆ) ಯಜ್ಞೇನ ಯಜ್ಞಮಯಜಂತದೇವಾಃ ತಾನಿ ಧರ್ಮಾಣಿ ಪ್ರಥಮಾನ್ಯಾಸನ್। ತೇ ಹ ನಾಕಂ ಮಹಿಮಾನಃ ಸಚಂತ ಯತ್ರ ಪೂರ್ವೇ ಸಾಧ್ಯಾಃ ಸಂತಿ ದೇವಾಃ ॥18॥

10. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

11. <u>ದೇವತಾಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ವಾಸುದೇವಾದಿಕಾಃ ಶುಕ್ಲ-ರಕ್ತ ಪೀತಾ-ಸಿತೋಜ್ಜ್ವಲಾಃ। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಬ್ಜೇತಃ ಪ್ರಥಮೋ ಮುಸಲೀ ಹಲೀ॥ ಸಚಕ್ರಶಂಖಸ್ತ್ವಪರಸ್ ತೃತೀಯಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಬಾಣವಾನ್। ಸಶಂಖಚಕ್ರಸ್ತುರ್ಯಸ್ತು ಚಕ್ರಶಂಖಾಸಿ ಚರ್ಮವಾನ್॥

12. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

13. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಸತ್ಯಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ ॥ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

14 <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಋಗ್ವೇದದವರಿಗೆ) ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪಂಚದಶಾನುಷ್ಟುಭಃ ಅಂತ್ಯಾ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

(ಯಜುರ್ವೇದಿಗಳಿಗೆ) ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪಂಚದಶಾನುಷ್ಟುಭಃ ಅಂತ್ಯಾಸ್ತಿಸ್ರ ಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಭಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀ-ರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

15. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಉದ್ಯದ್‌ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸಃ-ಚಿದಾನಂದೈಕದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ ದರೋ ಧ್ಯೇಯೋऽಹಮೀಶ್ವರಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿ-ಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋऽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷಶಕ್ತಿಮಾನ್॥

16. <u>ಜಪೋಪಸಂಹಾರಃ</u> : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಪುರುಷಸೂಕ್ತ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಪುರುಷನಾಮಕ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು ॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

17. <u>ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಃ</u> : ನೀರನ್ನು "ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಸಹಸ್ರಶೀರ್ಷಾ ...... ದಶಾಂಗುಲಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ "ಪುರುಷ ರೂಪಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಒಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಂದೊಂದು ಸೂಕ್ತಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಯೂ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬಹುದು.

8. ವಿಷ್ಣುಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿ ಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಮೂರ್ತಯೋऽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

4. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

5. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ನಂ

ಆತ್ಮನೇ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೆ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

6 <u>ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

7. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿನ್ಯಾಸ) ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

(ಸ್ಥಿತಿ ನ್ಯಾಸ) : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)॥

ಸೂಚನೆ : ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ನಡು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನಾಸಿಕವನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ, ಹೃದಯವನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಬೆರಳಿನಿಂದಲೂ, ಪಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಜಾನುಗಳನ್ನು ಐದೂ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನಾಭಿಯನ್ನು ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

8 <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

(ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ) ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ : ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ) ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮಃ : ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

9. ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ: ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀಚ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುರ್ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಣು ಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

10. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಓಂ ಇಂದ್ರನೀಲ ಸಮಾಭಾಸಚ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ-ಽಹಮೀಶ್ವರಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶ-ವಿಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಃ॥

11. ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣು ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಣುಷಡಕ್ಷರಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

12. <u>ಜಪಃ</u>: "ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ

13. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ

14. <u>ಅಂಗದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಃ ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯ್ಯೆಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

15. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

16. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ಶಿಖಾಯ್ಯೆ ವಷಟ್। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ॥

17. <u>ವರ್ಣದೇವತಾ ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯ್ಯೆಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ॥

18. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿನ್ಯಾಸ) ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ) ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

(ಸ್ಥಿತಿ ನ್ಯಾಸ) : ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)॥

ಸೂಚನೆ : ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ನಡು ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನಾಸಿಕವನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ, ಹೃದಯವನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಹಾಗೂ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಬೆರಳಿನಿಂದಲೂ, ಪಾದಗಳು ಹಾಗೂ ಜಾನುಗಳನ್ನು ಐದೂ ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ, ನಾಭಿಯನ್ನು ಪೀಠಮುದ್ರೆಯಿಂದಲೂ ನ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು.

19. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ವಿಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ) ಓಂ ಷಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಣಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥ ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ, ಸ್ಥಿತಿಕ್ರಮ ಎರಡಕ್ಕೂ ಇದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ) ಸೃಷ್ಟಿಕ್ರಮ : ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)॥

ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ : ಓಂ ವೇಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ನಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

20. <u>ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುರ್ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಣುಷಡಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

21. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಓಂ ಇಂದ್ರನೀಲ ಸಮಾಭಾಸಶ್ಚಿದಾನಂದೈಕ ದೇಹವಾನ್। ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮ-ಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ-ಽಹಮೀಶ್ವರಃ। ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ। ಬ್ರಹ್ಮವಾಯು ಶಿವಾಹೀಶ-ವಿಪ್ಪೈಶ್ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ। ಸೇವ್ಯಮಾನೋ ಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಶ್ಶೇಷ ಶಕ್ತಿಮಾನ್॥ ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ। ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಃ॥

22. <u>ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ವಿಷ್ಣು ಷಡಕ್ಷರಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಃ ಪ್ರೀಯತಾಮ್। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

23. <u>ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್</u> : "ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರಾವರ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅಷ್ಟಮಹಾಮಂತ್ರಗಳ ಜಪಾನುಷ್ಠಾನ ಕ್ರಮ ಮುಗಿಯಿತು. ನಂತರ

ಪ್ರಣವೋಽಷ್ಟೌವ್ಯಾಹೃತಯೋ-ದ್ವಿಷಟ್ ಸವಿತೃ ಮಾತೃಕಾಃ।
ಪೌರುಷೋ ವೈಷ್ಣವಶ್ಚೇತಿ ಜಪೇಕ್ರಮ ಉದಾಹೃತಃ॥
ಏತೇ ತು ಸರ್ವಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಮೂಲಮಂತ್ರಾ ವಿಶೇಷತಃ।
ಏತದ್ ಜ್ಞಾನಾತ್ ಸಮಸ್ತಂ ಚ ಜ್ಞಾತಂ ಸ್ಯಾಚ್ಛಬ್ದ ಗೋಚರಮ್॥
ಏತಜ್ಜಪಾತ್ ಸಮಸ್ತಾನಾಂ ಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಜಾಪಕೋ ಭವೇತ್ ॥

ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಂತರ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಮಂತ್ರ ಉಪದೇಶವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದ್ದರೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮಾತೃಕಾ ನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಅನಂತರ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ''ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪೋ ಜಪ ಕ್ರಿಯಾದಿಷು। ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್-----॥'' ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇಳಿ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಂಗನ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ''ದಿಗ್ಬಂಧಃ'' ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ''ದಿಙ್ಮುಖಃ'' ಎಂದೂ, ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ''ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ''ಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ''ನ್ಯಾಸೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ'' ಎಂದೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರಃ

1. _ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ_ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ।

2. _ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ_ : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ ಓಂ॥

3. _ಕರನ್ಯಾಸಃ_ : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ

ಮೃತ್ಯು-ಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾಯ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಟಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

4 <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಂ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

5. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u>: ಓಂ ಉಂ (ನೆತ್ತಿ)। ಓಂ ಗ್ರಂ (ಮುಂಗುರುಳು)। ಓಂ ವೀಂ (ಹಣೆ)। ಓಂ ರಂ (ಕಣ್ಣುಗಳು)। ಓಂ ಮಂ (ಕಿವಿಗಳು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಮೂಗಿನ ಬುಡ)। ಓಂ ವಿಂ (ಬಲಕೆನ್ನೆ)। ಓಂ ಷ್ಣುಂ (ಎಡ ಕೆನ್ನೆ)। ಓಂ ಜ್ವಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಲಂ (ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ)। ಓಂ ತಂ (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಲಭಾಗ)। ಓಂ ಸಂ (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎಡಭಾಗ)। ಓಂ ರ್ವಂ (ಬೆನ್ನಿನ ಬುಡ)। ಓಂ ತೋಂ (ಕಂಠ)। ಓಂ ಮುಂ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ಖಂ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ನೃಂ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಸಿಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಹಂ (ಉರ್ವೋಃ-ತೊಡೆಗಳು) ಓಂ ಭೀಂ (ಮೂಲೇ)। ಓಂ ಷಂ (ಗುಹ್ಯೇ)। ಓಂ ಣಂ (ಪೃಷ್ಠೇ)। ಓಂ ಭಂ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಪಕ್ಕ)। ಓಂ ದ್ರಂ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಪಕ್ಕ)। ಓಂ ಮೃಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ತ್ಯುಂ (ಹೃದಿ) ಓಂ ಮೃಂ (ಬಲಸ್ತನ)। ಓಂ ತ್ಯುಂ (ಎಡಸ್ತನ)। ಓಂ ನಂ (ಎದೆ)। ಓಂ ಮಾಂ (ಬಲ ತೋಳು)। ಓಂ ಮ್ಯಂ (ಎಡತೋಳು)। ಓಂ ಹಂ (ಕ್ರೋಢ-ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗ)॥

6 ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರನೃಸಿಂಹ-ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀನೃಸಿಂಹೋದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

7. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಧ್ಯಾಯೇನ್ನೃಸಿಂಹಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿನೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತಕರಯುಗ್ಮಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜ ಸಮಗ್ರಶಕ್ತಿಮ್॥

8 ಜಪ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹ ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

9. ಜಪಂ : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

10. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ॥ಓಂ॥

11. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಂ

ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾಯ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

12. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಂ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ಸರ್ವಜ್ಞಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

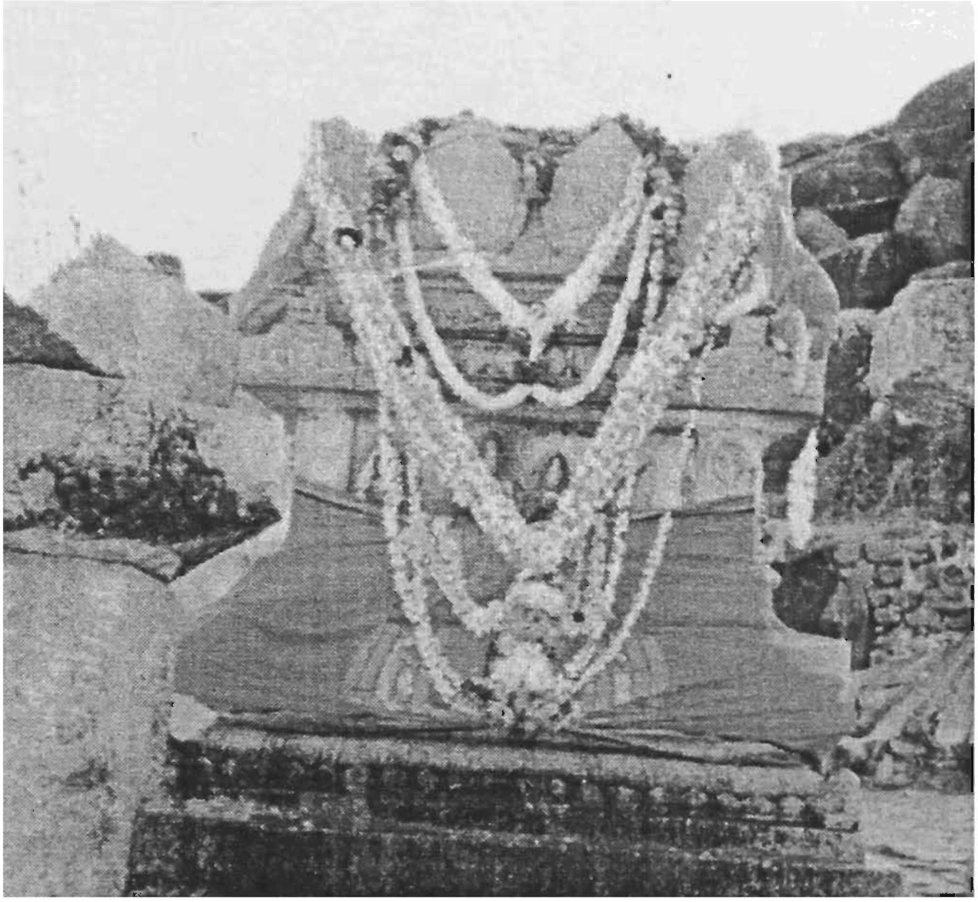
13. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಉಂ (ನೆತ್ತಿ)। ಓಂ ಗ್ರಂ (ಮುಂಗುರುಳು)। ಓಂ ವೀಂ (ಹಣೆ)। ಓಂ ರಂ (ಕಣ್ಣುಗಳು)। ಓಂ ಮಂ (ಕಿವಿಗಳು)। ಓಂ ಹಾಂ (ಮೂಗಿನ ಬುಡ)। ಓಂ ವಿಂ (ಬಲಕೆನ್ನೆ)। ಓಂ ಷ್ಣುಂ (ಎಡ ಕೆನ್ನೆ)। ಓಂ ಜ್ವಂ (ಬಾಯಿ)। ಓಂ ಲಂ (ಕತ್ತಿನ ಹಿಂಭಾಗ)। ಓಂ ತಂ (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಲಭಾಗ)। ಓಂ ಸಂ (ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎಡಭಾಗ)। ಓಂ ರ್ವಂ (ಬೆನ್ನಿನ ಬುಡ)। ಓಂ ತೋಂ (ಕಂಠ)। ಓಂ ಮುಂ (ಬಲ ಭುಜ)। ಓಂ ಖಂ (ಎಡ ಭುಜ)। ಓಂ ನೃಂ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಸಿಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಹಂ (ಊರ್ವೋಃ - ತೊಡೆಗಳು) ಓಂ ಭೀಂ (ಮೂಲೇ)। ಓಂ ಷಂ (ಗುಹ್ಯೇ)। ಓಂ ಣಂ (ಪೃಷ್ಠೇ)। ಓಂ ಭಂ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಪಕ್ಕ)। ಓಂ ದ್ರಂ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಪಕ್ಕ)। ಓಂ ಮೃಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ತ್ಯುಂ (ಹೃದಿ) ಓಂ ಮೃಂ (ಬಲಸ್ತನ)। ಓಂ ತ್ಯುಂ (ಎಡಸ್ತನ)। ಓಂ ನಂ (ಎದೆ)। ಓಂ ಮಾಂ (ಬಲ ತೋಳು)। ಓಂ ಮ್ಯಂ (ಎಡತೋಳು)। ಓಂ ಹಂ (ಕ್ರೋಢ-ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗ)॥

14. ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರನೃಸಿಂಹ-ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀನೃಸಿಂಹೋದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

15. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಧ್ಯಾಯೇನ್ನೃಸಿಂಹ ಮುರುವೃತ್ತರವಿತ್ರಿನೇತ್ರಂ ಜಾನುಪ್ರಸಕ್ತಕರಯುಗ್ಮಮಥಾಪರಾಭ್ಯಾಮ್। ಚಕ್ರಂ ದರಂ ಚ ದಧತಂ ಪ್ರಿಯಯಾ ಸಮೇತಂ ತಿಗ್ಮಾಂಶು ಕೋಟ್ಯಧಿಕತೇಜ ಸಮಗ್ರ್ಯಶಕ್ತಿಮ್॥

16. ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಕ್ಷರ ನೃಸಿಂಹಮಂತ್ರಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಂ ಪ್ರೀಯತಾಂ। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

17. ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಮ್ : ನೀರನ್ನು "ಉಗ್ರಂ ವೀರಂ ಮಹಾವಿಷ್ಣುಂ ಜ್ವಲಂತಂ ಸರ್ವತೋ ಮುಖಮ್। ನೃಸಿಂಹಂ ಭೀಷಣಂ ಭದ್ರಂ ಮೃತ್ಯುಮೃತ್ಯುಂ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್॥" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ॥" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.



ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರುಸಾರ್ವಭೌಮರು

(ನವವೃಂದಾವನ)

ಅರ್ಥಿಕಲ್ಪಿತಕಲ್ಪೋಽಯಂ ಪ್ರತ್ಯರ್ಥಿ ಗಜಕೇಸರೀ ।
ವ್ಯಾಸತೀರ್ಥಗುರುರ್ಭೂಯಾತ್ ಅಸ್ಮದಿಷ್ಟಾರ್ಥಸಿದ್ಧಯೇ ॥

ನಮನ : ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಂಜನ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಥಾಣೆ

ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಃ

1. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಮಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

4. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ನಮಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

5. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ - ಹಣೆಯಲ್ಲಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

5ಆ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

5-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ

ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

6. ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ) ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಅಂಗುಷ್ಠ)॥

6-ಆ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

6-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ

ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಅಂಗುಷ್ಠ)॥

7. ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಜಯೀಂದ್ರ ತೀರ್ಥ ಋಷಿಃ (ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ) (ಶಿರಸಿ)। ಬೃಹತೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾ ಸಮೇತ ಶ್ರೀವೇಣುಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣೋ ದೇವತಾ(ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜನವಾಕ್ಷರಮಂತ್ರ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

8. ಧ್ಯಾನಮ್ : ಹರಿಃ ಓಮ್॥ ಧ್ಯಾಯೇದ್ಧರಿನ್ಮಣಿನಿಭಂ ಜಗದೇಕ ವಂದ್ಯಂ ಸೌಂದರ್ಯಸಾರಮರಿಶಂಖವರಾಭಯಾನಿ। ದೋರ್ಭಿರ್ದಧಾನಮಜಿತಂ ಸರಸಂ ಚ ಭೈಷ್ಮೀಸತ್ಯಾಸಮೇತ-ಮಖಿಲಪ್ರದಮಿಂದಿರೇಶಮ್॥

9. ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ : ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀ ಸತ್ಯಭಾಮಾಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಪ್ರೇರಣಯಾ, ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

10. ಜಪಃ : "ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ

11. <u>ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ</u> : "ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

12. <u>ಕರನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಮಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

13. <u>ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ</u> : ಓಂ ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ನಮಃ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್। ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

14. <u>ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ</u> : (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ - ಹಣೆಯಲ್ಲಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)॥

14ಅ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ

ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)॥

14-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮುಖೇ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಶಿರಸಿ)॥

15. <u>ಅಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅ. (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ) ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡ ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಅಂಗುಷ್ಠ)॥

15-ಆ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಬಲಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಎಡಗೈನಲ್ಲಿ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ಯಂ

ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

15-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ (ಎಡಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ವ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಸಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಜಾಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ (ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ (ಅಂಗುಷ್ಠ)॥

16. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಜಯೀಂದ್ರ ತೀರ್ಥ ಋಷಿಃ (ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ) (ಶಿರಸಿ)। ಬೃಹತೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾ ಸಮೇತ ಶ್ರೀವೇಣುಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣೋ ದೇವತಾ(ಹೃದಯೇ)। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜನವಾಕ್ಷರಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

17. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ಹರಿಃ ಓಮ್॥ ಧ್ಯಾಯೇದ್ಧರಿನ್ಮಣಿನಿಭಂ ಜಗದೇಕ ವಂದ್ಯಂ ಸೌಂದರ್ಯಸಾರಮರಿಶಂಖವರಾಭಯಾನಿ। ದೋರ್ಭಿರ್ದಧಾನಮಜಿತಂ ಸರಸಂ ಚ ಭೈಷ್ಮೀಸತ್ಯಾ-ಸಮೇತಮಖಿಲಪ್ರದಮಿಂದಿರೇಶಮ್॥

18. <u>ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜ ನವಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಶ್ರೀ

ವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ । ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

19. ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್ : "ಓಂ ಓಂ ವ್ಯಾಂ ವ್ಯಾಸರಾಜಾಯ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ "ಶ್ರೀವ್ಯಾಸರಾಜಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಸತ್ಯಭಾಮಾ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಣುಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯ.

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಃ

1. *ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ-ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸೀತಾಪತೇ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

2. *ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ* : "ಓಂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

3. *ಕರನ್ಯಾಸಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಓಂ ನಮಃ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ । ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಓಂ ನಮಃ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥

4 *ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ* : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ನಮಃ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್। ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್। ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್। ಓಂ ನಮಃ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್॥ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

5. *ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ* : ಅ (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)॥

5.-ಆ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)॥

5.-ಇ. (ಲಯ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ) ಓಂ ನಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)॥

6-ಅ. *ಅಂಗುಲಿ ನ್ಯಾಸಃ* (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)॥ ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ) ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ತರ್ಜನಿ)॥

6-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

6-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ) ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ತರ್ಜನಿ)॥

7. <u>ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶ್ರೀಮದಪ್ಪಣಾಚಾರ್ಯ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಗುರ್ವಾಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಮೂಲರಾಮಚಂದ್ರೋ ದೇವತಾ। ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

8. <u>ಧ್ಯಾನಮ್</u> : ತಪ್ತಕಾಂಚನಸಂಕಾಶಂ ಅಕ್ಷಮಾಲಾಂ ಕಮಂಡಲುಮ್। ದೋರ್ಭ್ಯಾಂ ದಧಾನಂ ಕಾಷಾಯವಸನಂ ರಾಮಮಾನಸಮ್॥ ಯೋಗೀಂದ್ರತೀರ್ಥ ವಂದ್ಯಾಂಘ್ರಿ ತುಲಸೀಧಾಮ ಭೂಷಿತಮ್। ಜ್ಞಾನಭಕ್ತಿ ತಪಃಪೂರ್ಣಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಿದ್ಧಯೇ॥

9 <u>ಜಪಾರಂಭ ಸಂಕಲ್ಪಃ</u> : ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ಗುರ್ವಾಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸೀತಾಪತೇ ಶ್ರೀ ಮೂಲರಾಮಚಂದ್ರ

ಪ್ರೇರಣಯಾ, ಶ್ರೀ ಮೂಲರಾಮಚಂದ್ರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

10. ಜಪ ಕ್ರಮಃ : "ಓಂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅವಕಾಶವಿದ್ದಷ್ಟು ಜಪ ಮಾಡಬಹುದು.

11. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ : "ಓಂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಓಮ್" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ.

12. ಕರನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ | ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ನಮಃ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಓಂ ನಮಃ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ||

13. ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ| ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಮಃ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್| ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್| ಓಂ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್| ಓಂ ನಮಃ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್|| ಇತಿ ದಿಙ್ಮುಖಃ||

14. ವರ್ಣನ್ಯಾಸಃ: ಅ (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)| ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)| ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ)| ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)| ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)| ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)| ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)| ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)||

14.-ಆ. (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)| ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)| ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ)| ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)| ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)| ಓಂ ಯಂ ಓಂ

(ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)॥

14.-ಇ. (ಲಯ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಪಾದಯೋಃ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಜಾನ್ವೋಃ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ನಾಭೌ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಹೃದಯೇ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ವಾಚಿ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ನಾಸಯೋಃ) ಓಂ ನಂ ಓಂ (ನೇತ್ರಯೋಃ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಶಿರಸಿ)॥

15-ಅ. <u>ಅಂಗುಲಿ ನ್ಯಾಸಃ</u> (ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಓಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ) ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ತರ್ಜನಿ)॥

15-ಆ (ಸ್ಥಿತಿ ಕ್ರಮ) : ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನಿ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)॥

15-ಇ (ಲಯ ಕ್ರಮ) ಓಂ ಶ್ರೀಂ ಓಂ (ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ)। ಓಂ ರಾಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ) ಓಂ ಘಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ವೇಂ ಓಂ (ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ದ್ರಾಂ ಓಂ (ಬಲಗೈ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ)। ಓಂ ಯಂ ಓಂ (ಅನಾಮಿಕಾ)। ಓಂ ನಂ ಓಂ (ಮಧ್ಯಮ)। ಓಂ ಮಃ ಓಂ (ತರ್ಜನಿ)॥

16. <u>ಋಷ್ಯಾದಿ ನ್ಯಾಸಃ</u> : ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶ್ರೀಮದಪ್ಪಣಾಚಾರ್ಯ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಗಾಯತ್ರೀ

ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಮೂಲರಾಮಚಂದ್ರೋ ದೇವತಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪೋಪಸಂಹಾರೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

17. ಧ್ಯಾನಮ್ : ತಪ್ತಕಾಂಚನಸಂಕಾಶಂ ಅಕ್ಷಮಾಲಾಂ ಕಮಂಡಲುಮ್। ದೋರ್ಭ್ಯಾಂ ದಧಾನಂ ಕಾಷಾಯವಸನಂ ರಾಮಮಾನಸಮ್। ಯೋಗೀಂದ್ರತೀರ್ಥವಂದ್ಯಾಂಘ್ರಿ ತುಲಸೀಧಾಮ ಭೂಷಿತಮ್। ಜ್ಞಾನಭಕ್ತಿತಪಃಪೂರ್ಣಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವಾರ್ಥಸಿದ್ಧಯೇ॥

18. ಜಪೋಪಸಂಹಾರ ಕ್ರಮಃ : ಅನೇನ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರತೀರ್ಥ ಗುರ್ವಂತರ್ಗತ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸೀತಾಪತೇ ಶ್ರೀಮೂಲರಾಮಚಂದ್ರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ। ಸುಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

19. ಅರ್ಘ್ಯಃ : "ಓಂ ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ಓಂ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡಬೇಕು.

ಜಪಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಧ್ಯಾನದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಜಪೋಪಸಂಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಧ್ಯಾನಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಂಟು.

ಗುರುಮಂತ್ರಃ
(ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ)

1. ಮಂಗಳಾಚರಣಮ್

ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ।। ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಮ್।। ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವ-ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ।।1।। ಸರ್ವವಿಘ್ನಪ್ರಶಮನಂ ಸರ್ವ ಸಿದ್ಧಿಕರಂ ಪರಮ್। ಸರ್ವಜೀವ ಪ್ರಣೇತಾರಂ ವಂದೇ ವಿಜಯದಂ ಹರಿಮ್ ।।2।। ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ವಂದೇ ತದ್ಭಕ್ತಪ್ರವರೋ ಹಿ ಯಃ। ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥಾಖ್ಯ ಗುರುಸ್ತಂ ಚ ನಮಾಮ್ಯಹಮ್ ।।3।। ವೇದೇ ರಾಮಾಯಣೇ ಚೈವ ಪುರಾಣೇ ಭಾರತೇ ತಥಾ। ಆದಾವಂತೇ ಚ ಮಧ್ಯೇ ಚ ವಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವತ್ರ ಗೀಯತೇ ।।4।।

2. ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಮ್

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ವಿತಿ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಮ ಶರೀರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಸತ್ಯೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಸಮಸ್ತ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।।

ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ ।।1।।

ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾದ್ಯಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ। ಯಾತುಧಾನಾಃ ಪಿಶಾಚಾಶ್ಚ ಹ್ಯನ್ಯೇ ಚ ವಿಬುಧೇತರಾಃ ॥2॥ ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ (ಚಾತ್ರ) ನಿವಸಂತೀಹ ದೇವತಾ ಭುವಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ। ತೇಷಾಮಪ್ಯವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮಸಮಾರಭೇ ॥3॥ (ಇತಿ ವಾಮಭಾಗೇ ಛೋಟಿಕಾಮುದ್ರಯಾ ಸಮಸ್ತಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕುರ್ಯಾತ್) ಎಡಗಡೆ ಚುಟುಕಿ ಹೊಡೆದು ಸಕಲ ಭೂತ ಪ್ರೇತಗಳೂ ತೊಲಗಿಹೋದುವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಆಸನ ಶುದ್ಧಿಃ

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ (ಶಿರಸಿ)। ಸುತಲಂ ಛಂದಃ (ಮುಖೇ)। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ (ಹೃದಯೇ)। ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವೀ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ। ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಮ್॥ ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರು ಧರೇ ನತೋಽಸ್ಮಿ ತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ॥ (ಇತಿ ಪೃಥಿವೀಂ ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ) ನಿರಸ್ತಃ ಪರಾವಸುಃ॥ (ಇತಿ ತೃಣಂ ನಿರಸ್ಯ) (ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಎಳೆ ನೂಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಎಸೆದು ಕೈತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದು ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

ಇದಮಹಮರ್ವಾವಸೋಃ ಸದನೇ ಸೀದಾಮಿ। ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಸ್ಕಂದೇ ಉಪವಿಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ॥ ಶ್ರೀಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ॥ (ಭೂಮಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ಅರ್ವಾವಸು ಎಂಬ ಮಹಾತ್ಮನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೆಲವನ್ನು ನಡುಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಕುಳಿತಿರುವ ಆಸನವು ಕೂರ್ಮ, ಶಕ್ತಿ, ಮೊದಲಾದ ಆಧಾರಗಳ ಬಲದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ವಂದಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೀಂ ಮಂ ಮಂಡೂಕಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ಕೂಂ ಕೂರ್ಮಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ವರಾಹಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ಶೇಂ ಶೇಷಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ಕಾಂ ಕಾಲಾಗ್ನಿ ರುದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ವಜ್ರಾಯ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ಆಂ ಆಧಾರರೂಪಿಣ್ಯೈ ಶಕ್ತ್ಯೈ ನಮಃ। ಶ್ರೀಂ ಪಂ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ। ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್॥ (ನಾರಾಚ ಮುದ್ರಯಾ ದಿಗ್ಬಂಧನಂ ಕುರ್ಯಾತ್॥) ಮೆತ್ತಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆದು ಬಲಗೈ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 'ನಾರಾಚಮುದ್ರೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

4. ದಿಗ್ಬಂಧನಮ್

13. ಐಂದ್ರ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಚಕ್ರೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಚಕ್ರಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 2. ಆಗ್ನೇಯ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಶಂಖೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಶಂಖಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 3. ಯಾಮ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಗದಯಾ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮೋ ಗದಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 4. ನೈಋತ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಪದ್ಮೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಪದ್ಮಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 5. ವಾರುಣ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಖಡ್ಗೇನ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಖಡ್ಗಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 6. ವಾಯವ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ಶಾರ್ಙ್ಗೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ಶಾರ್ಙ್ಗಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥

7. ಕೌಬೇರ್ಯಾಂ ದಿಶಿ ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯೇಣ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಃ ತಾರ್ಕ್ಷ್ಯಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ 8. ಐಶಾನ್ಯಂ ದಿಶಿ ವನಮಾಲಯಾ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮೋ ವನಮಾಲಾಯೈ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಕಾಲಾವಕಾಶವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ "ಅಷ್ಟದಿಕ್ಷು ಚಕ್ರಾದ್ಯಾಯುಧೈರ್ ಬಧ್ನಾಮಿ। ನಮಶ್ಚಕ್ರಾದಿಭ್ಯಃ ಸ್ವಾಹಾ। ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಸಾಕು)

5. ಕರಶುದ್ಧಿಃ

ಮಣಿಬಂಧೇ ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ ಚ ಕೂರ್ಪರೇ ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು। ತತ್ಪೃಷ್ಠ ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಶ್ಚೈವ ಕರಶುದ್ಧಿರುದಾಹೃತಃ॥ (ಮಣಿಬಂಧೇ) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಕೂರ್ಪರೇ) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ। (ತತ್ಪೃಷ್ಠೇಷು) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ) ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ॥

6. ಗುರು ನಮಸ್ಕಾರಃ

1. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। 2. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಪರಮ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। 3. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ। 4. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ

ವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ। 5. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ। 6. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। 7. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ವಾಯವೇ ನಮಃ। 8. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। 9. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ। 10. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। 11. ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀ ಮಂತ್ರದೇವತಾ ಶ್ರೀ ಹರಯೇ ನಮಃ। 12. ಶ್ರೀಂ ಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥

7. ಭಗವಂತನನ್ನು ಹೃದಯದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಶ್ರೀಂ ಯಂ ಶ್ರೀಂ॥ (ಇತಿ ವಾಯುಬೀಜಮಂತ್ರೇಣ ಅಧೋಮುಖಂ ಹೃತ್ಕಮಲಂ ಉನ್ಮುಖೀಕೃತ್ಯ)। ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ (ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ವಿಕಾಸ್ಯ।) ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ (ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ಹೃದಯಸ್ಥಿತಂ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗೇಣ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ವಿನ್ಯಸೇತ್)॥

8. ಪಾಪಪುರುಷ ಧ್ಯಾನಂ

(ಯೋಗಮುದ್ರಯಾ ವಾಮಕುಕ್ಷಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾ ಶಿರಸ್ಕಂ ಚ ಸ್ವರ್ಣಸ್ತೇಯ ಭುಜದ್ವಯಮ್।
ಸುರಾಪಾನಹೃದಾಯುಕ್ತಂ ಗುರುತಲ್ಪಕಟಿದ್ವಯಮ್ ॥1॥
ತತ್ಸಂಯೋಗ ಪದದ್ವಂದ್ವಂ ಅಂಗ ಪ್ರತ್ಯಂಗ ಪಾತಕಮ್।
ಉಪಪಾತಕರೋಮಾಣಂ ರಕ್ತಶ್ಮಶ್ರುವಿಲೋಚನಮ್ ॥2॥
ಅಚೇತನಮಧೋವಕ್ತ್ರಂ ದಗ್ಧಪಾತಕಸನ್ನಿಭಮ್। ಖಡ್ಗಚರ್ಮ-ಧರಂ ಕೃಷ್ಣಂ ಕುಕ್ಷೌ ಪಾಪಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್॥

9. ಪಾಪಪುರುಷ ಶೋಷಣಮ್ ।

(ಇತಿ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ। ತಂ ಪೀಠಮುದ್ರಯಾ ನಾಭಿದೇಶಮಾನೀಯ ನಾಭಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ।) ಷಟ್ಕೋಣಮಂಡಲ

ಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ನೀಲವರ್ಣೋ ವಾಯುಬೀಜವಾಚ್ಯೋ ವಾಯ್ವಂತರ್ಯಾಮಿ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ-ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶಂಖಚಕ್ರಶಾಙ್ಗ್ರಬಾಣವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃತಿಪತಿ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ವಾಯುನಾ ಶೋಷಯತು। (ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾಪುಟೇನ ವಾಯುಮಾಪೂರ್ಯ। ಶ್ವಾಸಂ ನಿರುಧ್ಯ।) ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ। (ಇತಿ ಷಡ್ವಾರಂ ಜಪೇತ್। ತಂ ಶುಷ್ಕಂ ಭಾವಯೇತ್।)

ಬಲಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ತರ್ಜನೀ ಬೆಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಯೋಗಮುದ್ರೆ

ತರ್ಜನ್ಯಾದಿ ನಾಲ್ಕು ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಪೀಠಮುದ್ರೆ

10. ಪಾಪಪುರುಷದಾಹನಮ್

(ತಂ ಯೋನಿಮುದ್ರಯಾ ಹೃದಯದೇಶಮಾನೀಯ। ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ತ್ರಿಕೋಣ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ರಕ್ತವರ್ಣೋ ಅಗ್ನಿಬೀಜವಾಚ್ಯೋ ಅಗ್ನ್ಯಂತರ್ಗತ ಚಕ್ರ-ಶಂಖ-ಮುಸಲಾ-ಹಲಾವಾನ್ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಜಯಾಪತಿ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಅಗ್ನಿನಾ ನಿರ್ದಹತು॥

ಶ್ರೀಂ ರಂ ಶ್ರೀಂ (ಇತಿ ದ್ವಾದಶವಾರಂ ಜಪೇತ್। ತಂ ದಗ್ಧಂ ಭಾವಯಿತ್ವಾ। ತದ್ಭಸ್ಮ ವಾಮನಾಸಾಪುಟೇನ ಬಹಿಃ ನಿಸ್ಸಾರಯೇತ್। ಅಪ ಉಪಸ್ಪೃಶ್ಯ)॥

11. ದೇಹಪ್ಲಾವನಮ್

(ದಾನಮುದ್ರಯಾ ಶಿರಃ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ।) ಶ್ವೇತವರ್ಣೋ ವರ್ತುಲಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ವರುಣಬೀಜವಾಚ್ಯೋ ವರುಣಾಂತರ್ಯಾಮಿ ಚಕ್ರ-ಶಂಖ-ಗದಾಬ್ಜಾಯುಧೋ ಮನುನಾಮಕ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಮಾಯಾಪತಿ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರೇ ಅಮೃತವೃಷ್ಟ್ಯಾ ವರುಣೇನ ಆಪ್ಲಾವಯತು॥ ಶ್ರೀಂ ವಂ ಶ್ರೀಂ (ಇತಿ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿವಾರಂ ಜಪೇತ್) ಅಮೃತವೃಷ್ಟ್ಯಾ ಆತ್ಮಾನಂ ಶುದ್ಧಿಂ ಭಾವಯೇತ್॥

12. ಭಗವಂತನನ್ನು ಪುನಃ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು

ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ ಶ್ರೀಂ (ಇತಿ ಮಂತ್ರನ್ ಜಪನ್ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ಸ್ಥಿತಂ ಪರಮಾತ್ಮಾನಂ ಪುನಃ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗೇಣ ಹೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇತ್)

13. ಪುಣ್ಯಪುರುಷ ಧ್ಯಾನಮ್

(ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಯಾ ದಕ್ಷಿಣಕುಕ್ಷಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ) ಅಶ್ವಮೇಧ ಶಿರಸ್ಕಂ ಚ ಮಹಾದಾನ ಭುಜದ್ವಯಮ್। ಸೋಮಪಾನ ಹೃದಾಯುಕ್ತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಕಟಿದ್ವಯಮ್॥ 1॥ ತತ್ಸಂಯೋಗ ಪದದ್ವಂದ್ವಂ ಅಂಗೋಪಾಂಗ ಶುಭಕ್ರಿಯಮ್। ಸರ್ವವ್ರತಾಂಗರೋಮಾಣಂ ದಯಾದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಲೋಚನಮ್ ॥ 2॥ ಸಾರ್ಧ ತ್ರಿಕೋಟಿ ತೀರ್ಥಾಂಗಂ ಸರ್ವದೇವಮಯಂ ಪ್ರಭುಮ್। ಶಂಖ-ಚಕ್ರ-ಗದಾ-ಪದ್ಮಧರಂ ಶುಭ್ರಮಜಂ ವಿಭುಮ್॥ 2॥ ಸಿಂಹಾಸನೇ ಸಮಾಸೀನಂ ದೇವದೇವ ನಮಸ್ಕೃತಮ್। ಸರ್ವವೇದೈಃ ಪ್ರಕೀರ್ತ್ಯಂ ತಂ ಕುಕ್ಷೌ ಧರ್ಮಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್॥

॥ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥